SEPM TOP ventes

NUMÉRO SPÉCIAL LUNE

Rustica

Le magazine du jardinage au naturel

CHAQUE ANNÉE N°1 DES VENTES DE LA PRESSE JARDIN

Jardiner avec LA LUNE, c'est facile !

+ LE MAXI POSTER à conserver

- Les premiers semis de légumes et fleurs sous abri chauffé : conseils et pas-à-pas
- Notre sélection de légumes plus résistants au changement climatique

SUIVRE LES RYTHMES LUNAIRES pour réussir toutes ses cultures

- Les utilisations du noisetier au jardin
- Le chou de Milan : le semer, le planter, le cultiver, le récolter et le cuisiner

Du 20 au 26 janvier 2023 CPPAP
L 16287 - 2769 S - F: 4,20 € - RD
Belg. : 4,50 €

3E ÉDITION

Salon Permae

Le salon de la permaculture et du jardinage au naturel

www.salon-permae.com

#SalonPermae2023

17-20 MARS 2023

Parc Floral de Paris

- Equipement
- Autosuffisance
- Semences & traitements des sols
- Formations
- Conseils
- Horticulture

Alain Baraton
PARRAIN 2023

Cette année, Permae est parrainé par Alain Baraton, jardinier en chef du Domaine national de Trianon et du Grand Parc de Versailles, chroniqueur sur France Inter et sur France 5.

MÊME LIEU, MÊME DATE

Vivre Autrement
le salon éthique & bio

Partenaire Officiel
Rustica

Spas Organisation

VOTRE ENTRÉE GRATUITE

VALABLE POUR 2 PERSONNES SUR 1 JOURNÉE
AVEC CETTE PAGE

RUST2

F. MARRE/RUSTICA

ÉDITO

Chaque année, vous êtes très nombreux à attendre ce numéro spécial, qui vous délivre le calendrier lunaire comprenant les travaux au jardin pour les 13 mois à venir, le poster détaillant les phases et autres rythmes lunaires, complété par un dossier pour réussir vos semis précoces sous abri en tenant compte des influences lunaires. Tout pour réussir la saison de jardinage à venir. Mais l'hiver est encore là. Profitez-en pour repenser votre jardin, envisager les changements futurs et pourquoi pas la culture de nouvelles variétés florales ou potagères, en privilégiant les plus adaptées aux conditions climatiques actuelles, souvent plus chaudes et sèches pendant la belle saison. La patate douce est plus courante dans nos potagers, où elle offre de généreuses récoltes. Essayez la culture du pois chiche, du soja, du quinoa et de l'amarante, entre autres. Innovez pour mieux vous adapter et résister ! **Alain Delavie**

SHUTTERSTOCK

F. MARRE/RUSTICA/LA BONNE GRAINE

J. MECHALI/INTERFEL/SP

SOMMAIRE

4 **ACTUALITÉS**
8 **HUMEUR DE LA RÉDACTION**
9 **À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE**
Potager • J'enrôle les engrais verts
Arbustes • J'installe des végétaux à la floraison hivernale • Balcon • Je protège les plantes et les pots
19 **JARDINIER GOURMAND**
Le chou de Milan
23 **DOSSIER LUNE**
• Semis précoces avec la lune
• Cultivons exotique !
34 **INTERVIEW**
La grande famille de 1001 Orchidées
36 **1 PLANTE, 5 UTILISATIONS**
Le noisetier
40 **EN CUISINE CETTE SEMAINE**
• Les pommes de terre
• Vos menus de la semaine
• 7 recettes de saison
44 **DOSSIER CUISINE**
• De l'acidulé dans votre assiette
50 **VIE PRATIQUE**
Le mois du blanc
51 **BIEN-ÊTRE**
Esthéticienne, un vrai métier
52 **TERROIR**
Trois stations thermales
56 **ANIMAUX**
Oiseaux : dix ans de comptage
58 **AGENDA**
60 **L'INVITÉ DE LA SEMAINE**
Stéphane Détendu
62 **COURRIER**
64 **CARNET D'ADRESSES**
66 **JEUX**

Dans le cadre de la loi sur l'économie circulaire, nos magazines sont imprimés avec des encres "blanches".

ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS **p. 57**

Photos couverture : Shutterstock (dossier Jardiner avec la lune) - F. Marre/Rustica (Bordure de noisetier) - Shutterstock (Cultiver le chou de Milan). *Ce numéro comporte un encart rédactionnel de 32 p. "Calendrier lunaire 2023" et un Poster Lune 2023 de 8 p. brochés en pied sur l'ensemble du tirage, un encart abonnement de 4 p. broché sur l'ensemble des exemplaires destinés aux kiosques, un courrier de réabonnement sous enveloppe posé sur une sélection d'exemplaires abonnés et un encart Jacques Briant (23 g) posé en 4e de couverture des exemplaires abonnés hors relances & étrangers.*

Saint-Josse, Fleur d'or cette année, a obtenu le label "4 Fleurs" en 1978.

CNVVF/SP

Sous les pavés, la fleur

Le label Villes et villages fleuris décerne des "fleurs" à treize communes pour leur implication dans l'environnement.

Cette année encore, le label Villes et villages fleuris a distingué de nombreuses communes. Six d'entre elles décrochent une quatrième fleur : Terrasson-Lavilledieu (24), Bédée (35), Caudry (59), Annemasse (74), Moussy-le-Neuf (77) et Les Lucs-sur-Boulogne (85). Sept villes obtiennent, cette année, une Fleur d'or, qui vient récompenser une démarche exemplaire : Saint-Gilles-Vieux-Marché (22), Chartres (28), Saint-Cyr-en-Val (45), Montigny-lès-Metz (57), Saint-Josse-sur-Mer (62), Drusenheim (67) et Levallois (92). Rappelons que ce titre n'est valable qu'un an et ne peut être attribué qu'une fois dans une période de six ans.

Piscine issue d'un lavoir du XIXe siècle.

Y. LÉGUISTIN/EVERBLUE PISCINES/LACOMBRE/SP

Bain de jouvence

Les Trophées de la piscine et du spa ont distingué 38 bassins remarquables autant sur le plan de l'esthétisme que de la technicité. Et consacré une nouvelle tendance : la rénovation des installations vieillissantes. En témoigne cette transformation d'une piscine de 1970 (photo).

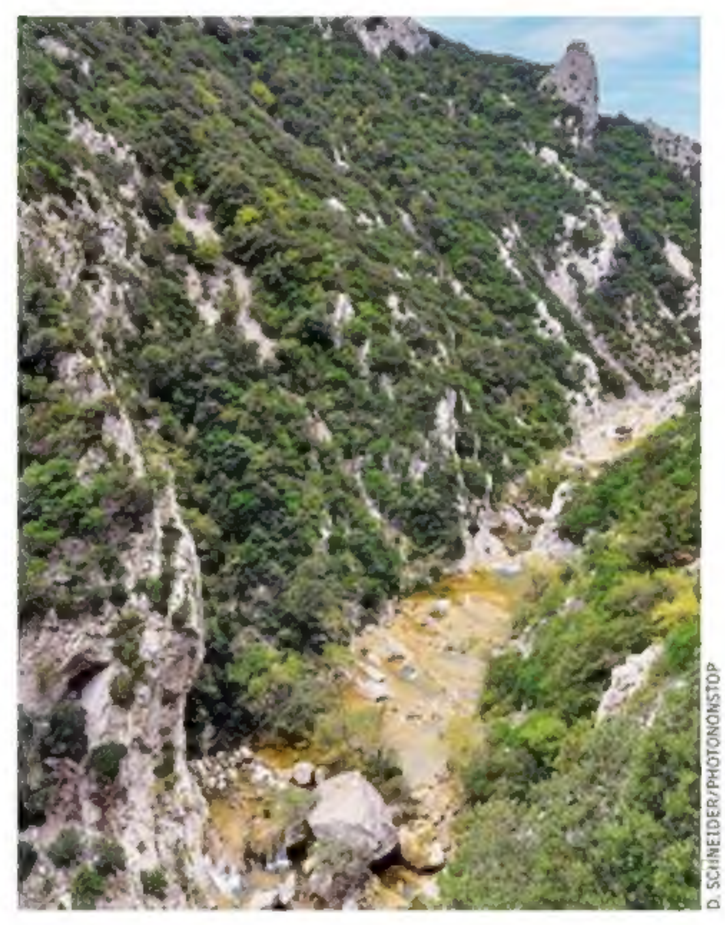
CARTE VITALE

Visualiser la répartition des plantes sur Terre, c'est possible. Une équipe de chercheurs, dirigée par l'université de Göttingen (Allemagne), a annoncé avoir produit une carte mondiale de la biodiversité végétale. Les scientifiques se sont basés sur les données de 830 flores régionales et la distribution de 300 000 espèces, compilées sur dix ans et passées par le tamis des technologies d'intelligence artificielle. Cette carte montre des concentrations plus élevées de richesse végétale dans les zones tropicales et certaines régions méditerranéennes. Elle sera un outil de protection de cette diversité à la lumière des crises actuelles.

C. THIRIET/BIOSPHOTO

LE GLYPHOSATE EN REPLI

Les ventes de glyphosate ont reculé en France de 14 % entre 2020 et 2021, celles de produits de biocontrôle et de produits utilisables en agriculture biologique progressent de 13 %, ont rapporté les ministères de la Transition écologique et de l'Agriculture. L'usage de l'herbicide a été prolongé par la Commission européenne jusqu'à la fin du processus d'évaluation, en 2023. Les syndicats d'agriculteurs et de vignerons, de l'Aude notamment, se félicitent de ce "sursis".



D. SCHNEIDER/PHOTONONSTOP

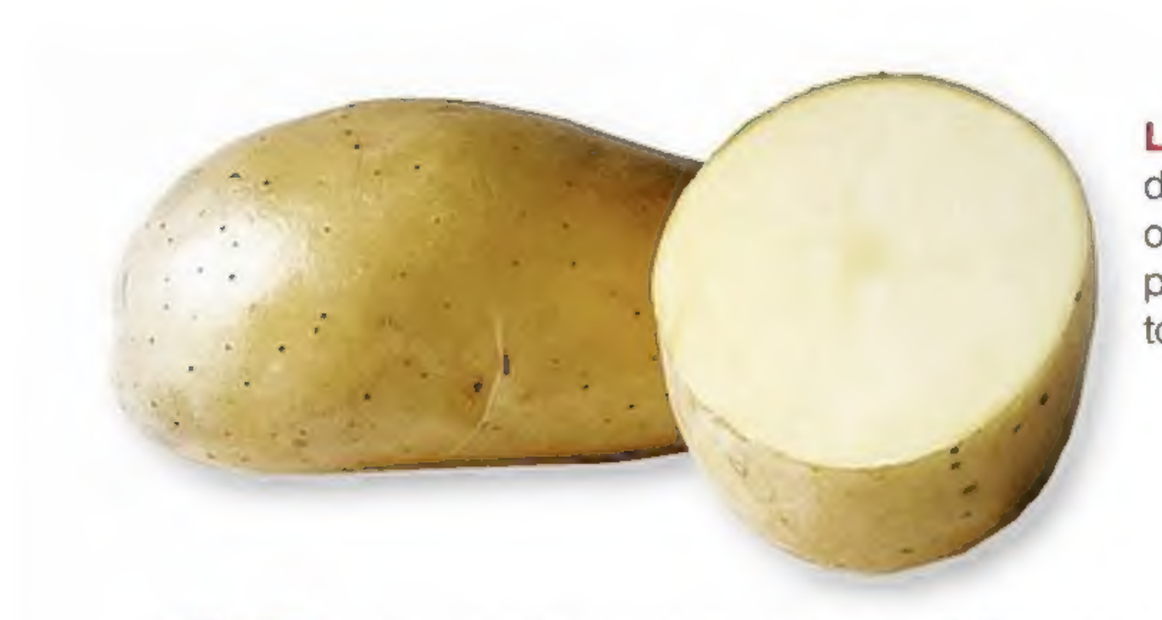
Les eaux catalanes touchent le fond

La sécheresse s'accentue dans les Pyrénées-Orientales. La ressource en eau manque et le peu de précipitations n'a pas réussi à recharger les cours d'eau et les nappes phréatiques. Le secteur du bassin-versant de la rivière Agly (photo) aval a été placé en alerte et le bassin-versant de la Têt aval, en alerte renforcée. Mi-novembre, la commune de Ria-Sirach a décidé d'injecter de l'eau de surface en complément de l'eau souterraine, faisant baisser la qualité de celle distribuée au robinet. Le maire a préconisé de la faire bouillir avant de la consommer.

En partenariat avec bernard

LA NOUVELLE STAR, c'est la Minette !

Délicieuse pomme de terre, Minette est une nouvelle variété de la maison Bernard. Idéale en accompagnement de nombreux plats, elle se conserve facilement.



Les tubercules de cette variété offrent une belle présentation en toute circonstance.

Minette, née d'un croisement entre l'Allians et la Gourmandine, est une variété de pommes de terre demi-précoce. Elle est connue pour sa peau jaune. Appréciées pour leurs qualités gustatives et nutritives, les pommes de terre Minette sont parfaites cuites à la vapeur ou servies en salade. Elles sont très faciles à cultiver. En effet, les tubercules se plantent de mars à fin avril selon les conditions climatiques. Cette variété se récolte 110 jours après la plantation. Minette a beaucoup d'autres avantages. Ces pommes de terre résistent à la sécheresse et ne sont pas sensibles au mildiou. Cette variété est productive et a un très bon rendement. En plus, les pommes de terre Minette se conservent longtemps. Elles se caractérisent aussi par de longs tubercules.

D'autres variétés Bernard délicieuses !

Bernardette

Blanche

Osiris

Jeannette

Étincelle : à découvrir dans Rustica n° 2773 du 17 février.

www.jbbernard.fr - 03 21 50 57 80

PHOTOS SA BERNARD

PHOTO SUCRÉ SALÉ

Salade de Minette aux endives et aux champignons

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- **1 kg de Minette**
- **4 endives • 6 tranches de jambon de Bayonne • 8 œufs**
- **200 g de champignons forestiers**
- **60 g de cerneaux de noix**
- **15 brins de ciboulette**
- **2 c. à soupe de moutarde en grains**
- **6 c. à soupe d'huile de noix**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **4 c. à soupe de vinaigre doux**
- **sel • poivre**

• **Faites cuire** durant 25 minutes les pommes de terre Minette dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en morceaux. Émincez et désolidarisez les endives. Faites cuire les œufs.

• **Fouettez** la moutarde avec les huiles et le vinaigre, assaisonnez.

• **Placez** les Minette, les endives et les champignons égouttés dans des assiettes.

• **Ajoutez** la vinaigrette, le jambon, la ciboulette ciselée et les noix.

• **Placez** au centre les œufs écalés et coupés en quartiers. Servez.

Les fougères peuplaient la Terre il y a 359 millions d'années.

C SIDAMON-PESSON/BIOSPHOTO

Le jour où les plantes sont devenues terrestres

Des chercheurs américains pensent avoir résolu le mystère de la propagation des plantes hors de leur habitat aquatique d'origine. Lors du Dévonien (– 400 millions d'années), elles auraient réussi à s'adapter à un environnement moins riche en eau et à résister à des conditions plus arides, en complexifiant leur système vasculaire. Cette adaptation, qui va de pair avec le développement de la photosynthèse, se serait faite rapidement (20 à 40 millions d'années). Elle leur aurait permis de coloniser la terre ferme et d'en transformer les écosystèmes.

Ovalie jolie

Ovalie, la belle vache de race Salers à la robe brune, sera l'égérie du prochain Salon de l'agriculture, qui se déroulera du 25 février au 5 mars 2023, au Parc des expositions de la porte de Versailles, à Paris (75). Elle a vu le jour à Issoire (63), en 2018, sur l'exploitation de Marine et Michel Van Simmertier, de jeunes agriculteurs passionnés de rugby. D'où le choix de son nom, qui résonne comme un clin d'œil à la Coupe du monde 2023 à venir !

On compte 209 000 vaches Salers sur un cheptel français de 18 millions de têtes.

P. PARCHET/SIA23/SP

H. WILLOCX/BIOSPHOTO

RARE LAMPROIE

Dénonçant la disparition progressive de la lamproie, l'association Défense des milieux aquatiques a obtenu auprès du tribunal administratif de Bordeaux (33) l'interdiction de sa pêche – de janvier à avril, dans le bassin Garonne-Dordogne. Mais les 35 derniers pêcheurs locaux désignent le silure comme son principal prédateur. Certains élus en appellent même à un classement de la pêche de la lamproie au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. L'État a fait appel de la décision administrative.

Bon génie écologique

Le Prix national du Génie écologique a récompensé cinq projets de restauration d'écosystèmes et d'amélioration des trames écologiques. Ils concernent la préservation de la Réserve marine de la côte palavasienne (34), la renaturation d'un ruisseau de Maine-et-Loire, la réhabilitation de prairies humides dans l'Hérault, la restauration des écosystèmes aquatiques d'un affluent de l'Aube et la valorisation agricole d'espaces verts en Essonne et en Isère.

TROIS VILLES POUR UNE CITÉ

Au printemps 2023, vous pourrez découvrir la Cité des climats et vins de Bourgogne, qui est en réalité un réseau de trois cités. La première va voir le jour à Beaune (21), dans un bâtiment en forme de vrille de 24 m de hauteur, qui incarne l'histoire, les savoir-faire et le patrimoine de toute la Bourgogne viticole. À Chablis (89), dans le cellier historique du Petit-Pontigny, ce sont les vins du nord de la région et de l'héritage des moines cisterciens qui seront mis à l'honneur. À Mâcon (71), les traditions viticoles seront présentées dans un bâtiment surplombé d'une vis de pressoir de 14 m de hauteur, comme un phare sur la Saône.

Solutré-Pouilly (71), terre de grands crus, non loin de Mâcon.

A. IBANEZ/BOURGOGNE LIVE PROD/CVB/SP

FRISQUET

Chaudières à gaz - Pompes à Chaleur - Systèmes Solaires

La longévité de nos chaudières repose sur deux secrets : notre art du geste *made in France*, et la noblesse de nos matériaux.

Nous créons et fabriquons nos chaudières en France depuis 1936. Nous en maîtrisons chaque geste dans un savoir-faire perpétué. C'est un art, c'est le nôtre. La qualité et la durée de vie de nos solutions chauffage sont remarquables : elles vous accompagneront longtemps, d'autant plus qu'elles sont compatibles au GAZ VERT, une énergie locale et renouvelable, et **nativement hybrides** avec nos pompes à chaleur et systèmes solaires. Découvrez-les sur **frisquet.com**

Pour recevoir nos catalogues, renvoyez ce coupon à FRISQUET SA
20 rue Branly 77109 Meaux Cedex ou **rendez-vous sur frisquet.com**

CHAUDIÈRES : ☐ Tradition ☐ Basse Temp. ☐ Condensation ☐ Hybride

POMPES À CHALEUR ☐ SYSTÈMES SOLAIRES ☐ FRISQUET CONNECT ☐

Nom .....

Adresse .....

CP & Ville .....

RUSTICA N°2769
Janvier 2023

Écorce fendue, arbre défendu

Quand la chaleur est extrême ou les pluies abondantes, l'écorce des arbres éclate. Heureusement, ils ont une parade ! STÉPHAN CUZENIC

L'écorce, enveloppe protectrice d'un arbre, est vivante et active. Elle est constituée d'une partie extérieure, nommée le cambium, et juste en dessous, du liber, où circule la sève. C'est là que la croissance se produit, le sujet grossissant en s'élargissant par l'extérieur. L'intérieur de l'arbre, lui, est composé de l'aubier et du duramen. L'aubier est une couche de bois dans laquelle circule également de la sève. Le duramen est la partie inerte, morte, qui sert de squelette.

Agressions multiples

Protégés par leur écorce, les arbres font face à quantité d'agressions extérieures, comme le vent, le froid, la chaleur, le feu parfois. Avec la hausse des températures et de l'intensité du rayonnement solaire, la partie du tronc exposée au soleil est confrontée à une chaleur extrême aux heures les plus chaudes. Même si le feuillage réussit parfois à créer une ombre, il y a une grande différence de températures entre les deux côtés du tronc. S'il fait trop chaud, le cambium ainsi que le liber peuvent cuire littéralement et mourir et l'arbre peut également choisir d'arrêter d'irriguer cette zone. La première conséquence est que, dans les zones agressées, l'écorce durcit, se dessèche ou meurt. Cette dégradation, parfaitement invisible dans un premier temps, se fait jour dès que la croissance reprend. Celle-ci diffère selon les espèces et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas au printemps qu'elle est la plus importante. À cette saison, les nouvelles branches et feuilles ont besoin d'être irriguées car la sève, très fluide, monte rapidement dans le tronc. C'est plutôt en fin d'été quand la sève, riche en sucre, redescend que l'arbre va gagner en diamètre. C'est donc à cette époque de l'année que naissent les fissures puisque l'écorce est trop rigide pour avoir la capacité de s'élargir. Les eucalyptus, par exemple, peuvent éclater après une longue sécheresse et laisser apparaître des blessures assez profondes jusqu'au cœur du bois. Les charmes, quant à eux, vont perdre leur écorce morte plus lentement et il faudra un ou deux ans pour observer la partie nécrosée du tronc. Le sumac de Virginie peut lui aussi se fendre du bas jusqu'en haut sous la contrainte de sa propre croissance.

F. MARRE/RUSTICA/LE JARDIN DE KARIN

Plaie tronc sumac de Virginie.

Calfeutrage en réaction

Ces blessures se résorbent souvent d'elles-mêmes. L'écorce produit un bourrelet de cicatrisation, qui peut recouvrir la totalité de la plaie en une saison. Le tronc est ainsi capable de regagner rapidement en diamètre. Quand la blessure est trop large, cela peut prendre plus de temps pour que le bourrelet se referme. Certains jardiniers recouvrent les plaies d'un mastic en croyant protéger les arbres, mais il est préférable de laisser ces dernières à l'air libre pour ne pas gêner la formation du bourrelet de cicatrisation. Il est important, en effet, de ne pas emprisonner d'humidité dans le tronc, ce qui aurait pour effet de favoriser le développement de champignons au cœur du bois.

À FAIRE AU JARDIN
cette semaine

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

GREFFONS EN JAUGE

En prévision d'un greffage de printemps, prélevez maintenant des tiges qui se sont développées au cours de la saison précédente. Utilisez des plantes saines et vigoureuses en conservant toute leur végétation. Liez-les en bottes et étiquetez-les. Dans un coin du jardin exposé nord, placez-les en jauge **dans un pot rempli de sable humide** ou dans une tranchée de 15 cm de profondeur. Vous les extrairez de terre au début du printemps, juste au moment du greffage. Pour une greffe en fente, prélevez des rameaux de 15 cm de longueur. Taillez en biseau la partie supérieure de la tige au-dessus d'un œil (bourgeon), et en double biseau, la partie inférieure, en dessous d'un œil.

Textes : Sylvian Dumont.

La bonne technique

PARCOURS D'UN ENGRAIS APRÈS BROYAGE

E. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

1

En sol lourd, incorporez l'engrais vert, sur 5 cm de profondeur, à la griffe, et 8 jours après, sur 20 cm de profondeur, à la fourche-bêche.

P. GIRAUD/BIOSPHOTO

2

En terre légère et à l'activité biologique intense, enfouissez la plante directement par un travail du sol peu profond (15-20 cm).

E. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDIN DE BENOÎT ZANCHI

3

En permaculture ou sur butte permanente, couvrez l'engrais d'une bâche. Vers de terre et micro-organismes feront le reste.

Retournez les plants de roquette à la fourche-bêche avant de les enfouir.

F. MARRE/RUSTICA/LA BONNE GRAINE

INCORPORATION DU SOLDAT VERT

Bien connus depuis l'Antiquité, les engrais verts sont fabuleux ! Sachez les valoriser pour améliorer la fertilité de votre sol.

Les engrais verts ou couverts végétaux donnent, en un cycle très court, une forte quantité de matière végétale bonne à incorporer. Cette matière organique jeune se caractérise par une fermentation rapide : elle n'augmente donc que très peu le taux d'humus stable, mais provoque une amélioration temporaire et efficace de la structure du terrain.

Ces végétaux ont bien d'autres vertus. En effet, ils protègent le sol de l'érosion et des intempéries, favorisent l'humification des matières ligneuses, limitent le lessivage des éléments minéraux et l'enherbement lié aux herbes adventices, protègent la microfaune utile et fixent l'azote de l'air (Fabacées).

Les premiers semis, datant d'août à octobre pour la plupart, installés dès qu'une planche se trouvait libre, sont déjà proches de la maturité. En terre lourde et argileuse où le travail du sol doit être effectué au plus vite, il est donc urgent de procéder à leur destruction et à leur enfouissement.

Lorsque les hivers sont froids, inutile d'éliminer les espèces gélives (sarrasin, phacélie, moutarde), mais incorporez-les directement dans le sol. En cas d'hiver doux et pour toutes les autres espèces, procédez d'abord à un broyage (tondeuse, rotofil) avant de les enterrer. Dans une terre légère, laissez ce couvert se développer encore et ne détruisez les plantes qu'en fin d'hiver ou début de printemps.

Précaution d'emploi

Broyez l'engrais vert au plus tard au stade de la floraison. Laissez-le sécher et débuter sa fermentation sur le sol une ou deux semaines. Incorporez-le de trois à cinq semaines avant la remise en culture.

Textes : Sylvian Dumont.

RECYCLEZ, C'EST GAGNÉ

Au jardin, pensez au recyclage ! **Réutilisez les pots et les godets** des végétaux achetés dans les jardineries. En outre, nos cuisines regorgent d'emballages et de contenants en plastique. Ils vous permettront de fabriquer d'utiles étiquettes et peuvent rendre de précieux services : barquettes en tous genres pour faire ses semis, alvéoles des boîtes à œufs pour loger les mottes de salades, pots de yaourts percés en guise de godets ou bouteilles en plastique pour servir à l'arrosage par goutte à goutte !

Découpez des godets en PVC pour faire des étiquettes.

E. BRÉHAUMIÉ/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

Conseil de pro

DE L'OR EN FEUILLES !

Broyez **les résidus de culture des choux,** qui fournissent autant d'humus qu'un bon engrais vert. En outre, durant leur culture, ils restituent au sol une grande part des éléments minéraux absorbés.

F. MARRE/RUSTICA/LA BONNE GRAINE

Geste de saison

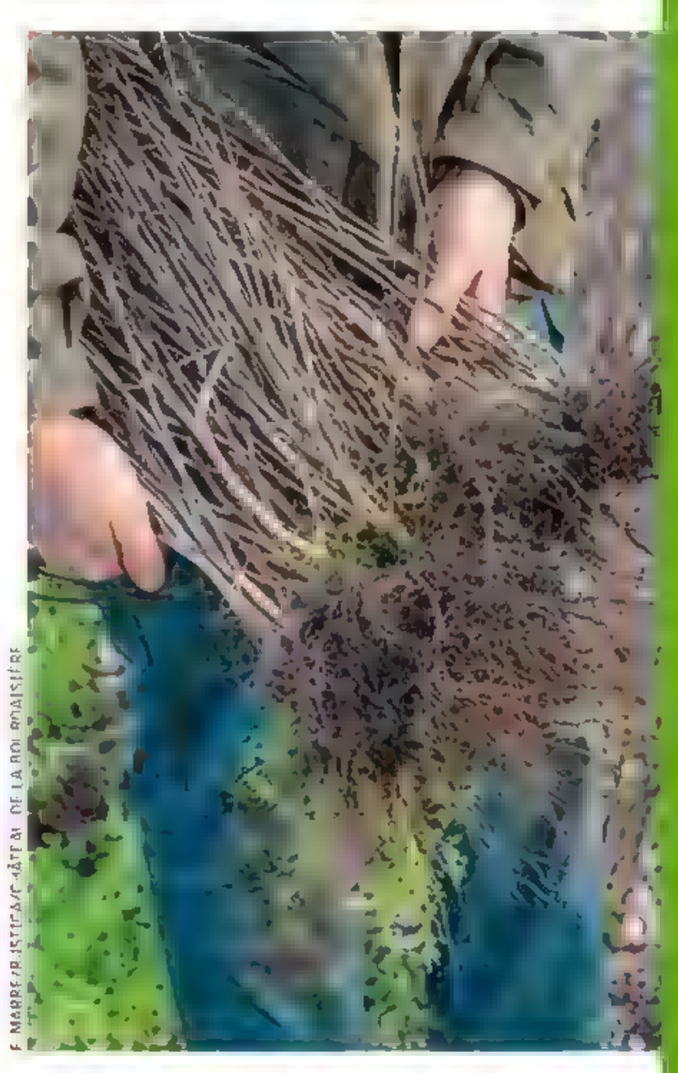
RELIQUAT VALORISÉ

Débarrassez-vous des plantes annuelles de la saison précédente. **Arrachez-les** et placez-les au compost ou broyez-les sur place pour effectuer un compostage de surface. Vous épandrez ensuite vos amendements et préparerez vos carrés de culture.

F. MARRE/RUSTICA/LA BONNE GRAINE

ALLEZ AUX FRAISES

Réalisez l'entretien de votre fraiseraie. **Commencez par évacuer le feuillage desséché.** Coupez les stolons encore présents et supprimez une partie des jeunes plants qui en sont issus, s'ils sont trop nombreux et mal situés. Désherbez, faites un apport de compost mûr ou de Végéthumus, puis binez entre les rangs. Au redémarrage de la végétation, vous apporterez un engrais spécial fraisiers (06.05.12), puis réaliserez un second binage.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN DE LA BOIS BOAISIÈRE

ET AUSSI...

[illegible] la terre nue sous serre. [illegible]resser la liste des semences à commander. [illegible]tablir un plan de rotation des cultures pour l'année. [illegible] les protections en place. [illegible]colter choux de Milan, mâches et poireaux. [illegible]cuter les bâches en cas de neige lourde ou de fortes pluies. [illegible]ouvoir le compost s'il pleut ou s'il fait froid. [illegible]ifier l'état des légumes en silo. [illegible]mmencer à réaliser une couche chaude.

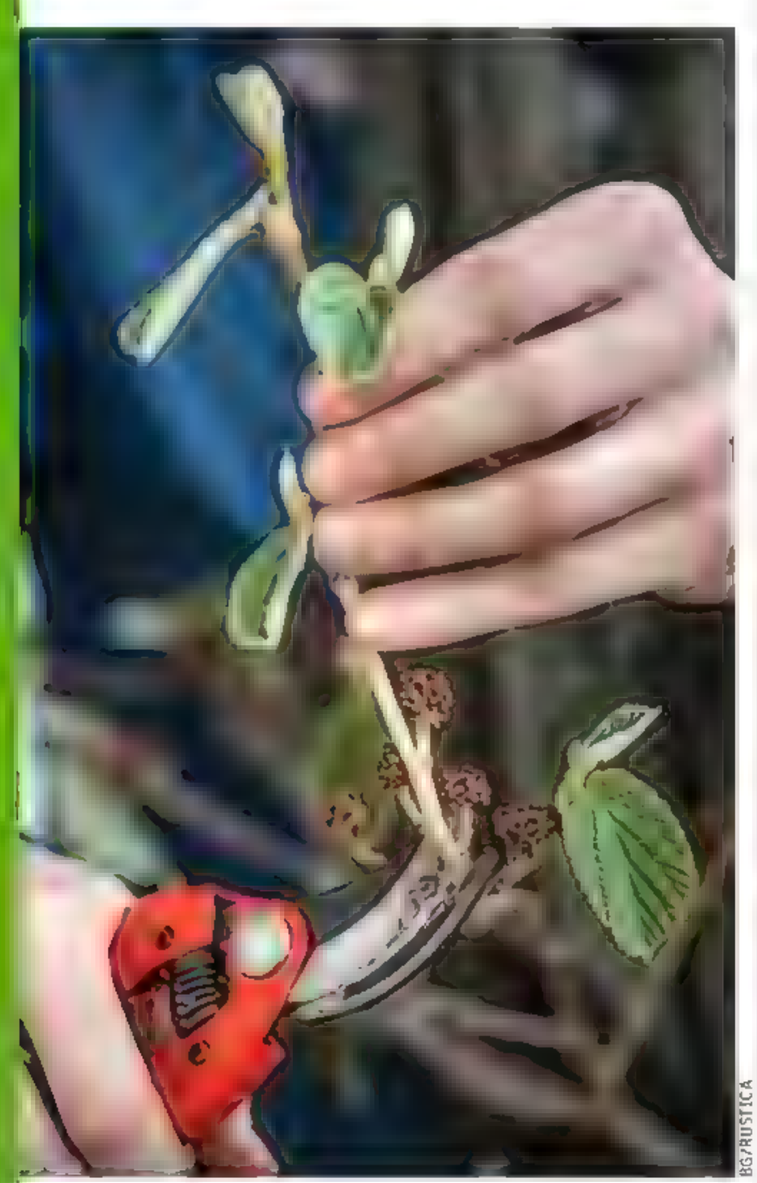
Textes : Sylvian Dumont et Kann Maucotel (Et aussi...)

75 € environ pour cette composition

OÙ L'INSTALLER ?
Placez la jardinière près de la maison, à l'abri du vent, au soleil doux, côté est, ou à l'ombre d'une façade.

COMBIEN DE TEMPS ?
Comptez 2 h pour la préparation et la plantation.

TAILLE LÉGÈRE DE L'HAMAMÉLIS
Une taille régulière n'est pas nécessaire à l'hamamélis pour qu'il refleurisse chaque année. Gardez-le deux ou trois ans dans cette jardinière, puis installez-le au jardin où il pourra prendre des dimensions plus importantes. Il sera alors peut-être nécessaire de le tailler pour rééquilibrer sa silhouette. Opérez dans le courant du mois de mars, après la floraison et les fortes gelées. Taillez les extrémités trop longues ou mal placées. **Coupez 5 mm au-dessus d'une jeune ramification orientée vers l'extérieur.** Ainsi, en poussant, elle n'encombrera pas le cœur du buisson et conservera une belle silhouette évasée.



BG/RUSTICA

Potée modèle

LE FROID LEUR VA SI BIEN

Des fleurs en plein hiver ! Voilà la garantie que procure la plantation de ces végétaux qui égaieront la mauvaise saison.

Achat

Cette jardinière peut être réalisée dès la fin de l'automne. Choisissez des pots de 1 à 3 l pour la bruyère et la laîche, les plantes seront plus étoffées. Vérifiez que les racines ne sortent pas sous les contenants. Les bulbes sont vendus en sachet de plusieurs et non à l'unité.

Préparation

Posez la jardinière à l'endroit choisi, elle sera ensuite trop lourde pour être déplacée. Si elle n'est pas munie de trous, percez le fond. Ou pour assurer un bon drainage sans augmenter son poids, versez au fond une couche de 5 cm de billes d'argile, plus légères que le gravier. Isolez-les d'un feutre horticole taillé sur mesure.

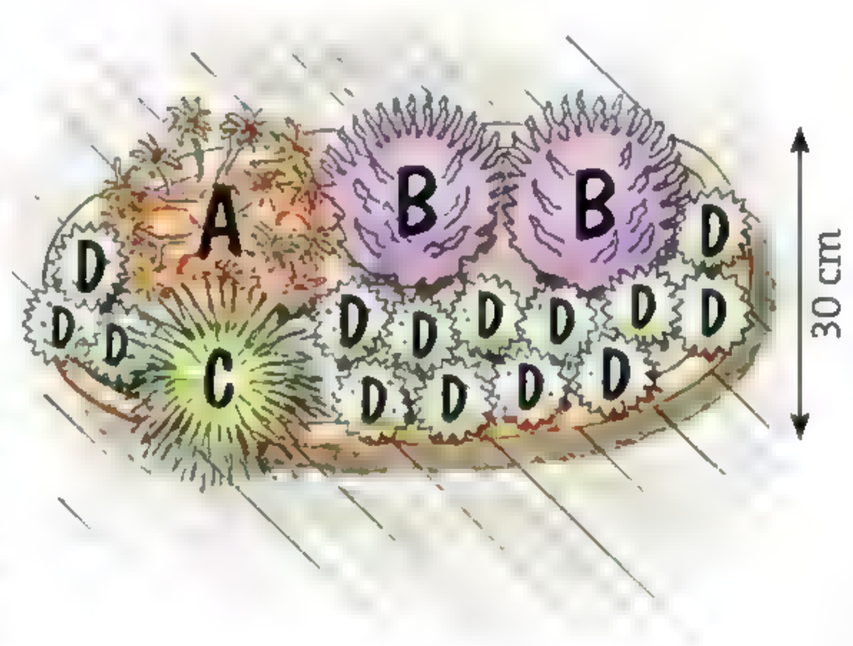
Plantation

Humidifiez les mottes en trempant les pots dans un seau d'eau. Laissez-les s'égoutter avant de les dépoter. Préparez un mélange composé par moitié de terreau et de terre non calcaire et ajoutez un peu de terreau de compost ou quelques poignées de corne torréfiée.

Réalisation

Versez une partie du mélange dans la jardinière, ajustez sa hauteur en fonction des mottes. Installez l'arbuste et la bruyère à l'arrière, puis disposez les bulbes en lignes discontinues, en les enterrant à 5 ou 7 cm de profondeur. Terminez par la plantation de la laîche, dont le feuillage débordera des bords sur le devant de la jardinière.

Plan-patron



Entretien

Arrosez de temps en temps, même en hiver, et davantage à partir du printemps, jusqu'en automne. Taillez la bruyère, sans entamer la partie ligneuse, en fin de floraison et avant l'apparition des nouvelles pousses. Laissez pousser librement l'hamamélis, sa croissance est lente. En fin d'hiver, éliminez à la main les feuilles abîmées de la laîche.

ET AUSSI...

[illegible] la neige encombrant les ramures des conifères et des arbustes persistants. [illegible] les contenants de feutre de jardin pour protéger les racines des amplitudes thermiques. [illegible] les besoins en eau des sujets cultivés en pot dont le substrat ne doit pas sécher et [illegible] plutôt en milieu de journée. [illegible] dans un voile d'hivernage le feuillage des arbustes délicats (camélias, lauriers-roses...).

F. STRAUSS/BIOSPHOTO - ILL. SUSAN BULL/AGENCE MARIE BASTILLE/RUSTICA - EN VIGNETTE : A. VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO - B. J. DRACUP/GWI/BIOSPHOTO - C. J.-M. GROLET/BIOSPHOTO - D. VISIONS BOTANICA/VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO

Textes : Thérèse Trédoulat et Pierre Nessmann (Et aussi...).

A. 1 plant
HAMAMÉLIS
H. x intermedia
'Jelena'

B. 2 plants
BRUYÈRE DES NEIGES ROSE
Erica carnea

C. 1 plant
LAÎCHE D'OSHIMA
Carex oshimensis
'Evergold'

D. 14 bulbes
PUSCHKINIA DU LIBAN
P. scilloides
var. *libanotica* 'Alba'

Nous aimons

BELLE ÉCORCE JAUNE

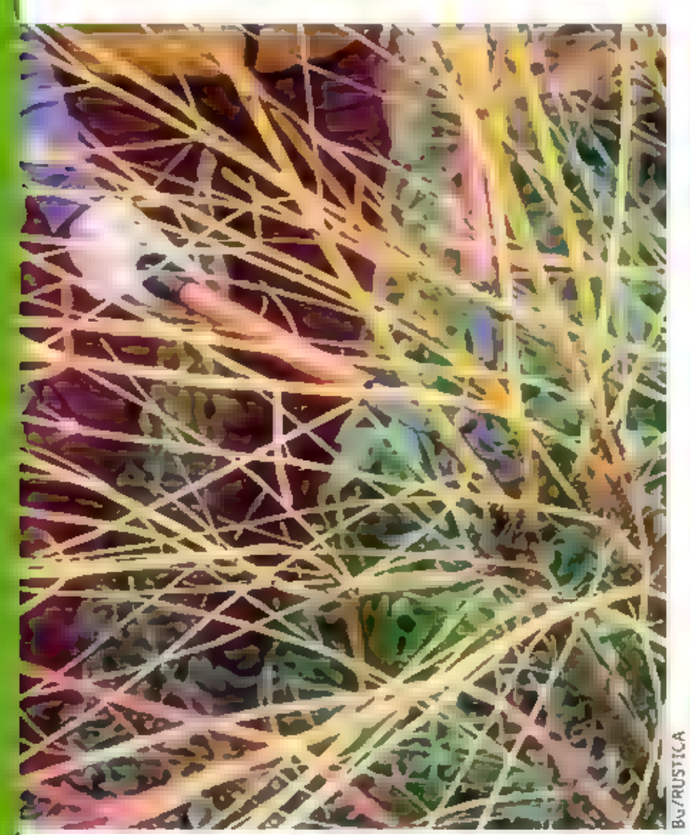
L'espèce la plus répandue de saule doré est *Salix alba* var. *vitellina*. Il est taillé chaque année en têtard **et émet de jeunes rameaux longs et flexibles,** utilisés en vannerie. Cet arbre non taillé atteint 20 m de hauteur. Très rustique, il pousse au soleil, en tout sol frais à humide.

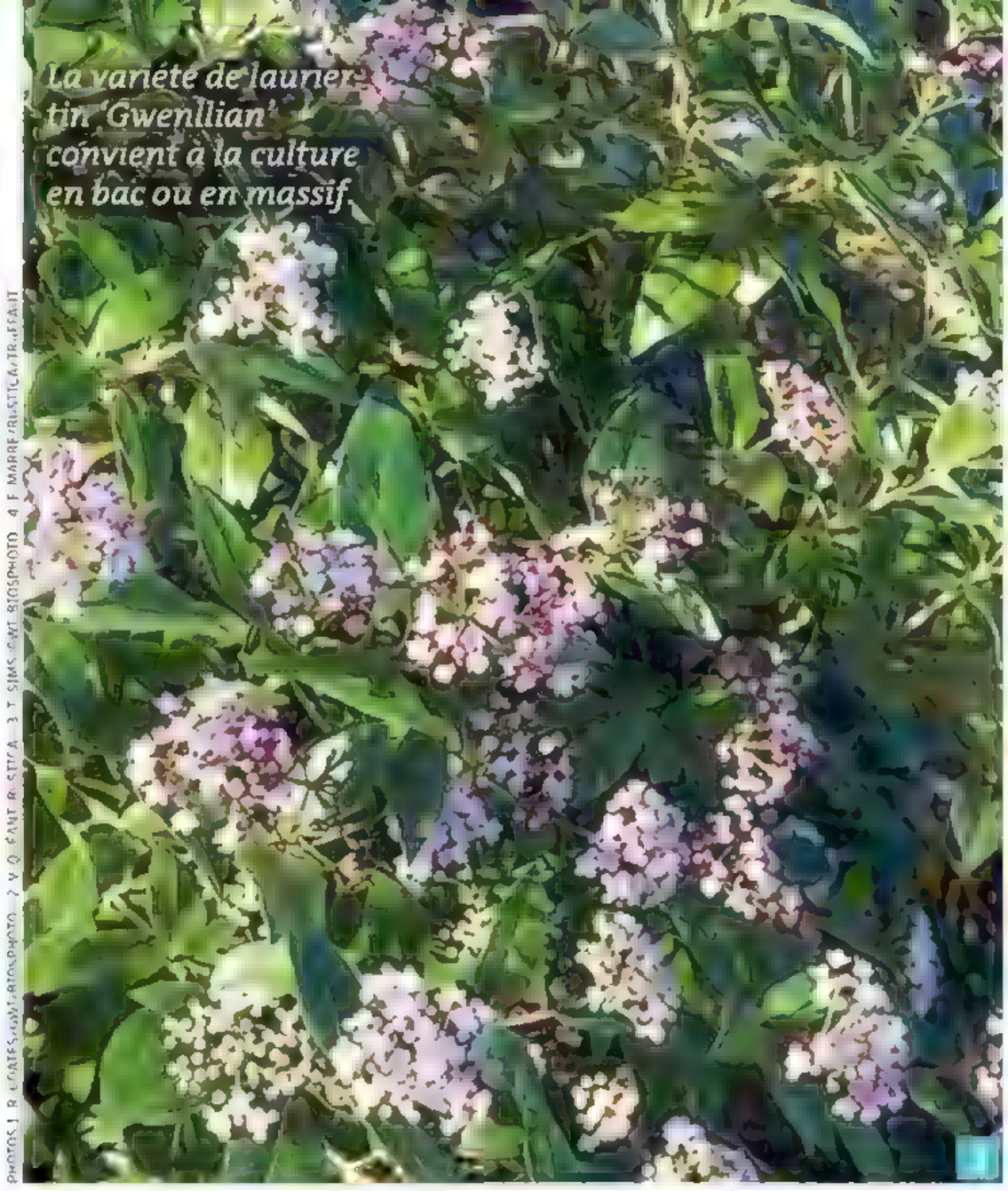
F. MARRE/RUSTICA

Conseil de pro

POUR LA COULEUR

Les cornouillers *Cornus alba*, *C. sanguinea* ou *C. sericea* sont appréciés en hiver pour leurs rameaux nus à l'écorce colorée. En fin d'hiver, **taillez au ras du sol les plus vieilles branches,** dont l'écorce devient terne en s'épaississant. Vous stimulerez ainsi le développement de jeunes tiges, à la couleur plus vive.


B.G./RUSTICA


La variété de laurier-tin 'Gwenllian' convient à la culture en bac ou en massif.

PHOTOS 1 : R. CRATES/GAMMA-RIOS/PHOTO ; 2 : V. Q. SANT-RUSTICA ; 3 : T. SIMS/GAMMA-RIOS/PHOTO ; 4 : F. MARRE/RUSTICA/TRAFFART

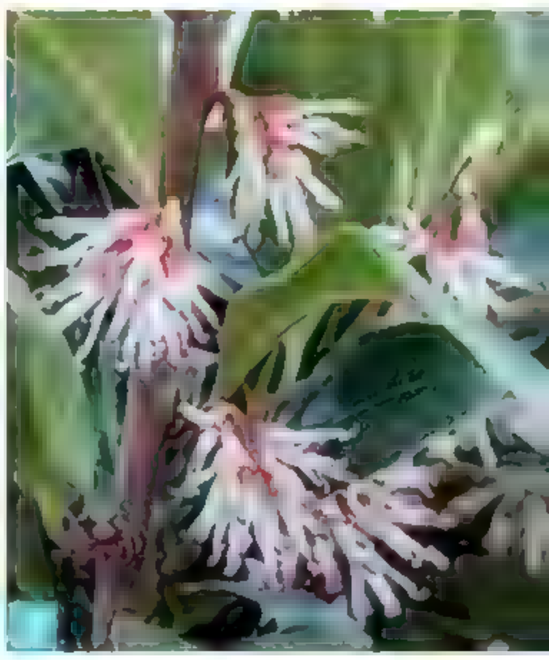
DES FLEURS HIVERNALES AU CHARME SI PARTICULIER

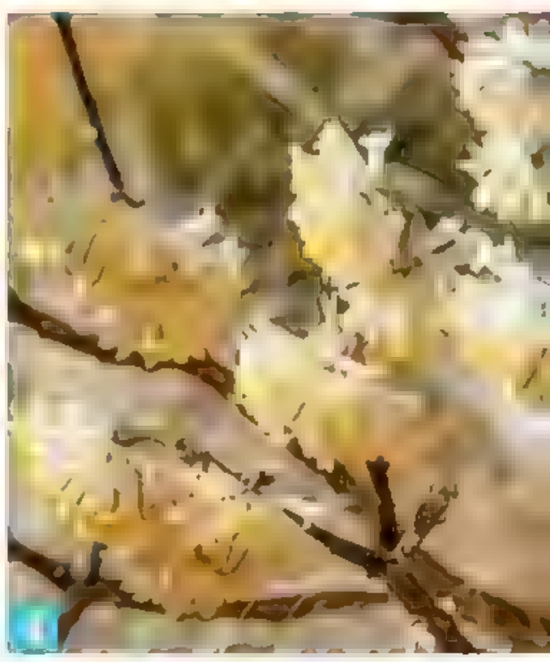
En janvier et février, les plantes ont le pétale discret et les corolles petites et groupées pour résister au vent et à la pluie. Parmi elles, le laurier-tin (photo 1), en fleur tout l'hiver par temps doux. Les glomérules du mimosa (photo 2) rayonnent sur la Côte d'Azur. Ailleurs, il reste à la merci des gelées et selon les années, ça passe ou ça casse... Comme il supporte la taille, ne le laissez pas grandir pour pouvoir l'abriter derrière un mur ou une haie. Offrez-lui du soleil et un sol léger, non calcaire.

Un abri sous des arbres, c'est pratique pour les plantes qui aiment l'ombre et supportent la cohabitation avec les racines. C'est le cas du sarcococca, un petit arbuste facile à vivre, persistant, cousin du buis, qui atteint 1 m en tous sens. Les fleurs de 'Winter Gem' (photo 3) sont réduites à des étamines, que l'on remarque surtout pour leur parfum de vanille.

Peu connu, le bois-en-à-papier *(Edgeworthia chrysantha)* atteint lentement 1,50 m de hauteur, en sol frais, non calcaire, à la mi-ombre. Sur le bois nu, ramifié, devenant très graphique, les fleurs soyeuses sont groupées en ombelles de 4 à 5 cm (photo 4). Entre jasmin et girofle, elles sont très odorantes, une belle ruse pour se signaler aux rares pollinisateurs de sortie.

Gardant fermés ses boutons rouges par temps froid, **le laurier-tin les ouvre s'il fait doux,** révélant ainsi ses fleurs blanches.





ET AUSSI...

[illegible] les arbustes si besoin. [illegible] le bois mort. [illegible] les grands arbres caducs. [illegible] les rhizomes de bambous traçants en sol souple. [illegible] les jeunes plantations si le temps est sec ou après un grand froid. [illegible] la neige sur les persistants. [illegible] des espèces à racines nues, [illegible] les racines, [illegible] de la corne broyée au fond du trou. [illegible] le sol dans les massifs ou au pied des haies.

Textes : Annie Lagueyne et Karin Maucotel (Et aussi...)

Paillez avec des écorces autour du pied pour limiter l'arrosage et le désherbage.

S. LAPOUGE/BIOSPHOTO

LE CHALEF ÉLU CHEF DE LA HAIE!

Persister, embaumer, fructifier, pousser vite et joliment en dépit de la chaleur et de la sécheresse, il peut tout faire : c'est qui le chef ?

Fruit d'une hybridation, le chalef d'Ebbing (*Elaeagnus x ebbingei*) est un arbuste du genre grand costaud. C'est celui sur lequel on peut compter pour se mettre à l'abri du vent, jusqu'en bord de mer, où une fois bien installé, il émet des pousses de 1,50 m de hauteur dans l'année ! Il peut ainsi atteindre 3 à 5 m en tous sens, ses tiges retombant sur les côtés. S'il faut le contenir, prévoyez une ou deux tailles annuelles.

Rustique entre – 12 et – 17 °C, il se montre performant dans des conditions difficiles : il accepte tous les sols drainés, sableux ou plus argileux, même pauvres, ne redoutant que les plus humides ou ceux vraiment très lourds, dans lesquels il peut souffrir de chlorose. Ses jeunes tiges brunes portent des feuilles argent, devenant vertes et coriaces, duveteuses au revers. Il existe aussi des formes panachées, dont 'Maryline', moins exubérante, à feuilles jaune clair cernées de vert foncé, parfaite pour éclairer une zone à la mi-ombre.

La surprise survient en automne, au moment de la floraison, presque invisible tant les fleurs blanches, cachées dans le feuillage, sont petites, mais si odorantes et mellifères ! Puis en fin d'hiver les fruits apparaissent, nombreux et comestibles une fois qu'ils sont devenus rouges. Riches en vitamines et sources d'acides gras, ils sont appréciés des oiseaux qui les disputent au blaireau... Taillez votre haie juste après pour obtenir encore des fleurs et des fruits l'année suivante.

Le pouvoir du chef

Le chalef se moque de la pauvreté du sol car il peut, comme les fèves ou les robiniers, fixer l'azote de l'air pour s'en nourrir. Raison de plus pour alimenter compost et paillis avec les déchets de taille broyés.

Les bons gestes

PLANTATION EN HAIE D'UN CHALEF

S. LAPOUGE/BIOSPHOTO

Ameublissez à la fourche-bêche l'espace destiné à la haie sur 80 cm de largeur et 25 cm de profondeur. Ôtez les adventices.

S. LAPOUGE/BIOSPHOTO

Piochez le fond de chaque trou. **Placez** l'arbuste sur un lit de terre meuble. Mélangez du compost à la terre extraite du trou.

PHOTOS S. LAPOUGE/BIOSPHOTO

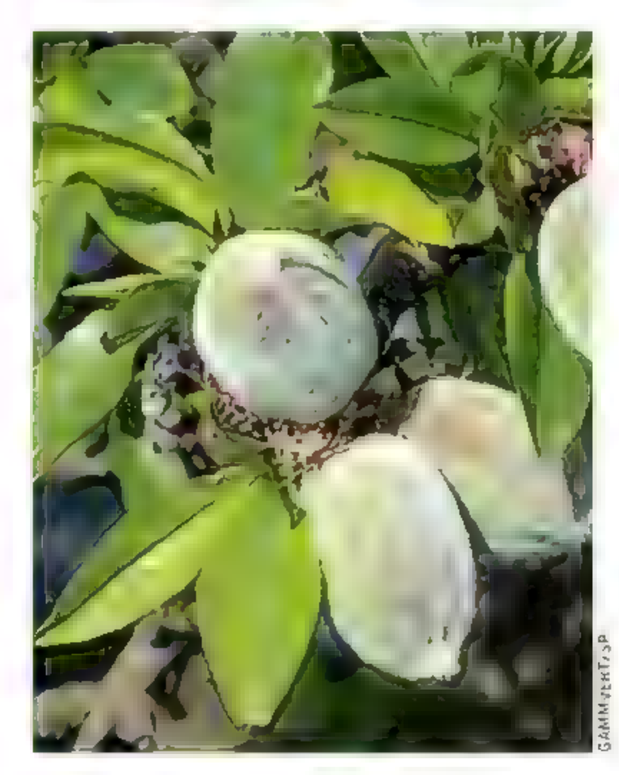
Ajusez le haut de la motte au niveau du sol et rebouchez le trou à l'aide du mélange. Versez un arrosoir de 10 l d'eau au pied.

Textes : Annie Lagueyrie.

Nous aimons

SUCCESSIVEMENT BEAU ET BON

L'amandier **'Almond Me'** offre en mars et avril une floraison abondante rose, puis de grosses amandes à coques tendres, fraîches en juin ou sèches en août et septembre. Ce petit arbre autofertile adapte sa taille à celle du bac de culture.



GAMMVERT/SP

À découvrir

ARBRES FRUITIERS À LA VERTICALE

Sur un arbre fruitier (pommier, abricotier, cerisier, pêcher, poirier, prunier) en colonne, les fleurs et les fruits se développent le long de troncs de 2 à 4 m de hauteur. Ces arbres prennent donc peu de place et peuvent se planter en bac. Ils se taillent peu et produisent des fruits de taille normale.

SHUTTERSTOCK

PHOTOS : F. MARRE/ BUSTI ; A. JARDIN ; SS FONTAINE SAJE ; E. STRAUSS/ BIOSPHOTO

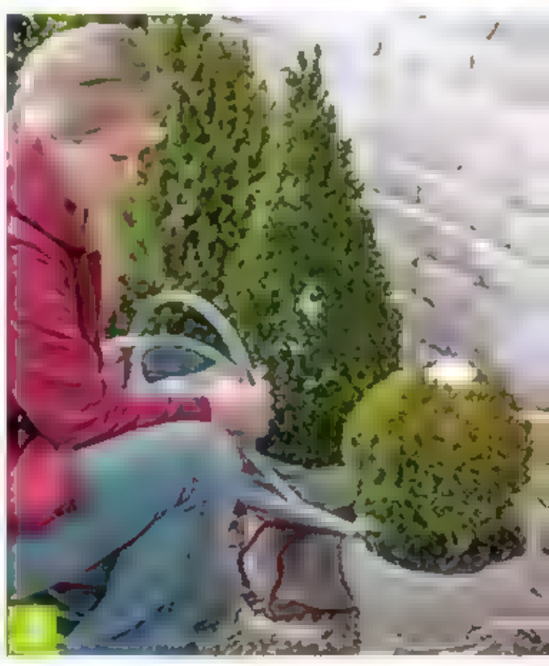
Ce jeune olivier a grand besoin d'une protection hivernale.

INSPECTION GÉNÉRALE AVANT LA CHUTE DU MERCURE

En région douce, en janvier, les protections destinées aux arbustes ne sont pas toujours mises en place sur les potées. Les plus grands froids ayant lieu entre la mi-janvier et la fin février, il est plus prudent de les installer maintenant. [illegible] en les posant sur du polystyrène (photo 1). Protégez les pots émaillés gélifs d'une bonne couche de paille sèche et placez-les dans un sac en voile d'hivernage (photo 2). Vous pouvez entourer les troncs nus des arbres formés en tige de gaines en mousse prévues pour isoler les tuyaux d'eau ou de chauffage. Quant aux ramures, emmitouflez-les dans des voiles d'hivernage en prévoyant une protection indépendante de celle du pot. Vous l'enlèverez par temps doux et la remettrez si le froid est annoncé.

[illegible] mais de soif ! En effet, les protections empêchent l'eau d'atteindre la surface du substrat. Arrosez, en période douce, les plantes persistantes (photo 3) plus souvent que les caduques, dont les besoins sont plus réduits en hiver. Opérez le matin car les mottes auront le temps de sécher avant la baisse des températures en fin de journée. Vérifiez que les tuteurs et les liens ne soient ni trop lâches, ni trop serrés.

À la saison hivernale, les arbustes ne craignent pas seulement le froid, mais également **un excès d'humidité ou un manque d'eau.**



ET AUSSI...

[illegible] les arbres fruitiers à pépins, les petits fruits et les branchages morts. [illegible] du compost à toutes les espèces. [illegible] les jeunes plantations si le temps est sec. [illegible] les attaches des balconnières, des arbustes palissés et les tuteurs. [illegible] les pots des rambardes si une tempête est annoncée. [illegible] aussi les petites serres. [illegible] les plantes grimpantes rustiques en gros contenant.

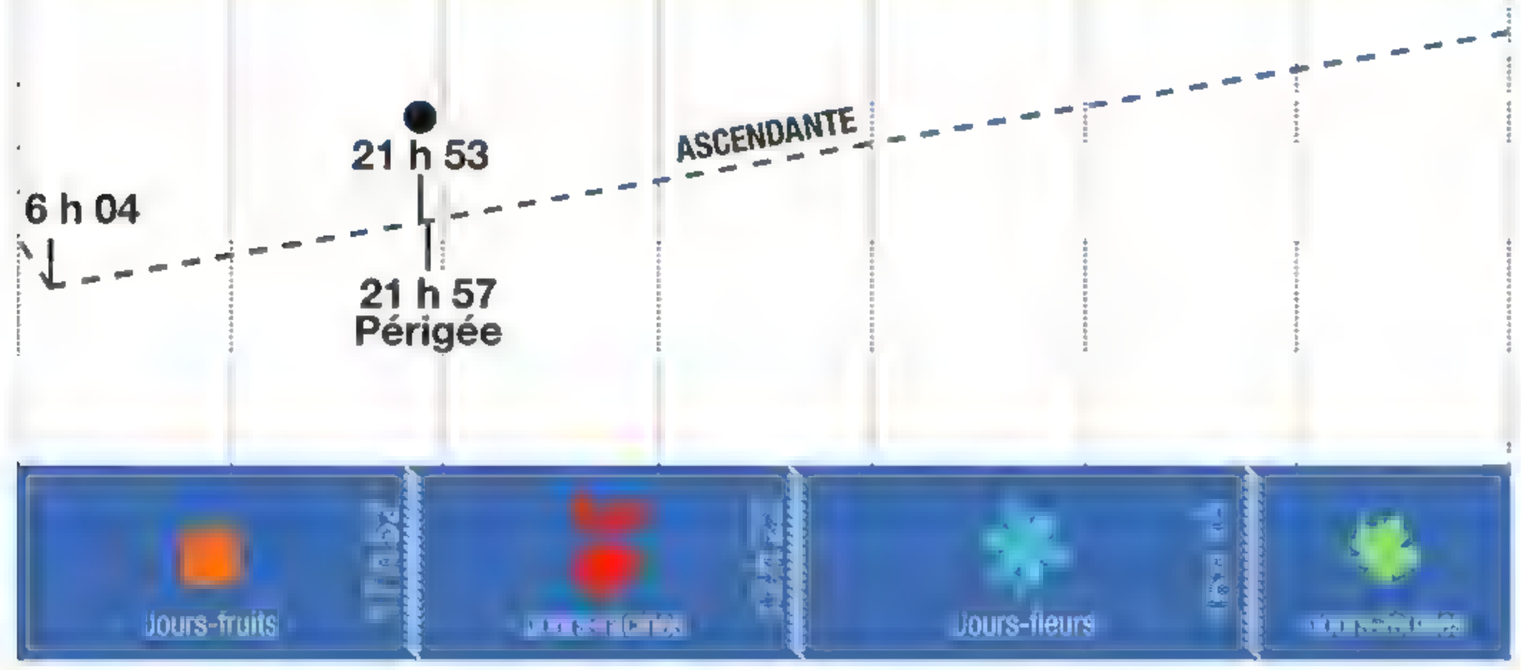
Textes : Thérèse Trédoulat et Karin Maucotel (Et aussi...).

VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

"Saint-Barnard ensoleillé rend le vigneron gai."

Ne jardinez pas 5 h avant et 5 h après le périgée

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
20	21	22	23	24	25	26
St Sébastien	Ste Agnès	St Vincent	St Barnard	St F. de Sales	Conv. de Paul	Ste Paule



NOUVELLE LUNE

Les heures sont données en heures légales. Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2023* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 21/01/2022.

Jours-fruits

En région douce, en ligne espacée de 40 cm, à 5 cm de profondeur, semer des fèves tous les 10 à 15 cm. Boucher et tasser.

Jours-fleurs

En caissette, entre 15 et 18 °C, semer des choux-fleurs. Couvrir les graines de terre fine, tasser avec une planchette et arroser.

Jours-racines

Semer dans une miniserre, en dispersant bien les graines, des navets 'De Croissy', 'De Milan à forcer collet rose' et 'Petrowski'.

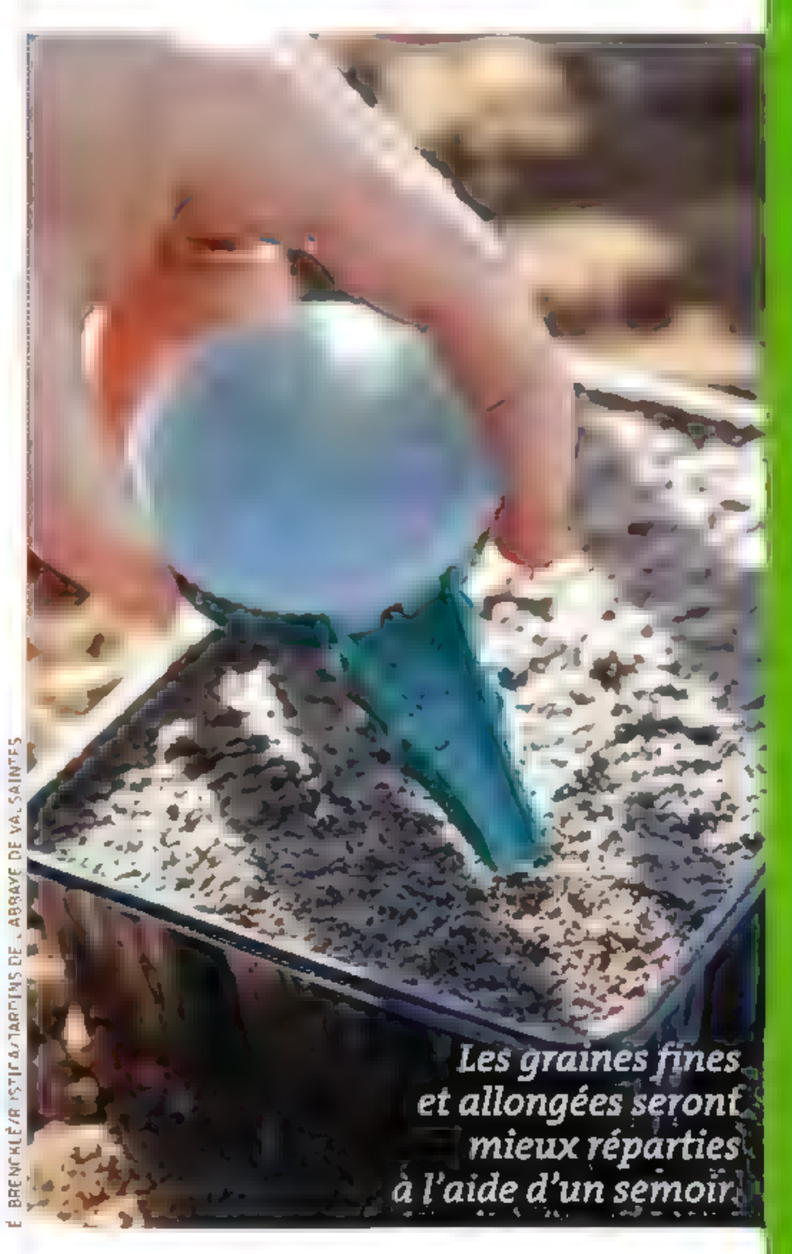
Jours-feuilles

S'il ne gèle pas ou si les légumes sont protégés, récolter les rosettes de mâche, les feuilles d'épinard et les choux de Bruxelles.

Le bon geste

SEMER DES LAITUES EN TERRINE

Opérez en lune montante, quand elle passe devant les Poissons.
Les bonnes dates : les 25 (après 16 h 15), 26 et 27 janvier, les 22, 23 et 24 (avant 8 h 08) février.
Quelles variétés ? Laitues pommées 'Appia', 'Du bon jardinier', 'Gotte jaune d'or', 'Reine de mai', 'Saint-Antoine' ; à couper 'Salad Bowl', 'Red Salad Bowl' ; batavias 'De pierre bénite', 'Dorée de printemps', 'Rouge grenobloise'.
Comment faire ? Remplissez jusqu'au bord une caissette propre et désinfectée d'un terreau spécial semis. Tassez avec une planchette. **Répartissez les graines** à la volée ou dans de petits sillons. Versez du terreau tamisé par-dessus et tassez à nouveau. Vaporisez avec de l'eau. Couvrez la caissette d'une vitre et exposez-la à la lumière, sans soleil direct, à 12 ou 15 °C. Éliminez la condensation tous les jours. Vous arroserez le strict minimum et retirerez la vitre à la levée, de 5 à 10 jours plus tard.


Les graines fines et allongées seront mieux réparties à l'aide d'un semoir.

Textes : Thérèse Trédoulat.

Bégonia
'Looking Glass'

PLANTE D'INTÉRIEUR
Bégoniacées
Begonia
Hauteur : de 80 à 100 cm.
Étalement : de 30 à 40 cm.
Croissance : modérée.
Feuillage : persistant.
Floraison : plutôt en été.
Bouturage : de mars à juillet.
Repiquage : toute l'année, sauf décembre et janvier.
Sol : terreau pour plante verte, additionné de 20 % de perlite.
Rusticité : 15 °C en culture et 10 °C exceptionnellement, au sec.
Arrosage : une fois que le substrat est sec.

Adoptez-le pour son très beau feuillage contrasté, argenté et rouge cardinal.

UTILISATION Les bégonias font partie des plantes qui s'adaptent le mieux aux conditions de nos logements. Donnez-leur un maximum de lumière en les préservant du soleil direct en été.
PLANTATION Rempotez ce végétal au bout d'un an dans un pot de diamètre à peine supérieur à celui d'origine.
ENTRETIEN Remplissez la soucoupe d'eau et laissez le terreau s'imbiber. Au bout d'une heure, videz l'eau s'il en reste.
MULTIPLICATION Procédez par bouturage de tiges ou de feuilles. Placez les tiges dans l'eau et plantez-les quand les racines apparaissent. Maintenez les feuilles à plat sur un terreau frais, incisez les nervures et attendez l'apparition des jeunes plantules.

Secret de jardinier
Si votre bégonia perd beaucoup trop de feuilles, arrosez-le moins et offrez-lui plus de lumière.

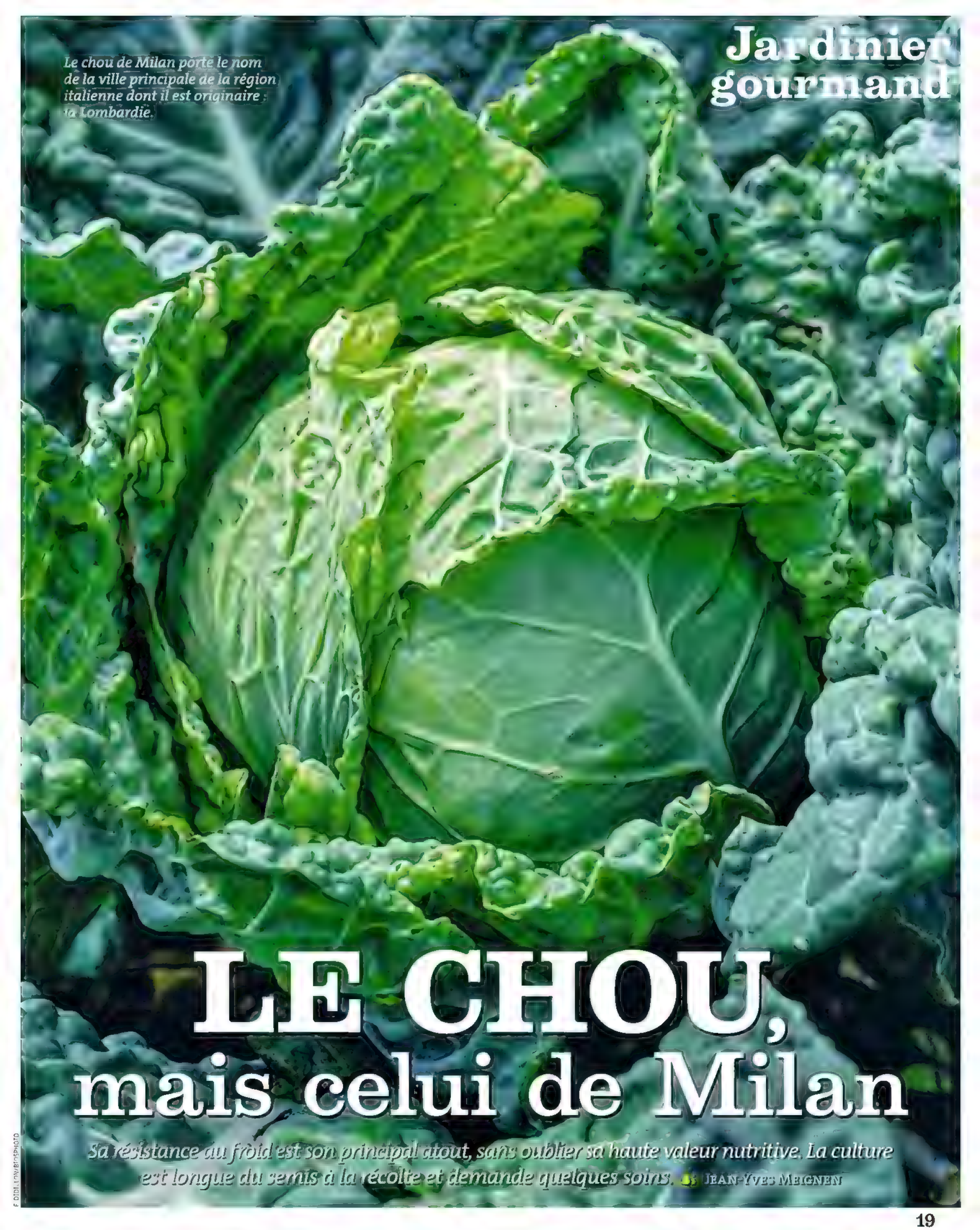
Pêcher
'Grosse noire de Montreuil'

ARBRE FRUITIER
Rosacées
Prunus persica
Hauteur : 3 m.
Étalement : 3 m.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc.
Floraison : mars.
Récolte : août et septembre.
Semis : octobre.
Greffe : février.
Plantation : à l'automne de préférence.
Sol : terre argileuse plutôt bien drainée.
Rusticité : – 20 °C.
Arrosage : en été, toutes les semaines pour obtenir des fruits plus gros.

Cette variété ancienne, à peau foncée, est bien adaptée à la culture du nord de la France.

UTILISATION Plantez-le et palissez-le, comme on le cultivait autrefois. Grâce à sa floraison colorée et précoce, c'est aussi un bel arbre d'ornement, que l'on peut tailler et adapter à de petits jardins.
SEMIS/PLANTATION Laissez sécher les noyaux un mois et semez-les au jardin ou dans des pots que vous laisserez dehors l'hiver. À la plantation, n'apportez aucun engrais riche et azoté, mais mélangez un peu de terreau à une terre lourde.
ENTRETIEN Traitez-le contre la cloque en février et contre le blanc en avril, avec des produits biologiques du commerce.
MULTIPLICATION Greffez-le en fente en février sur un franc obtenu par semis de n'importe quel pêcher ou semez la variété, qui est assez stable.

Secret de jardinier
Des coquilles d'œufs suspendues aux branches donnent de très bons résultats pour combattre la cloque.



Le chou de Milan porte le nom de la ville principale de la région italienne dont il est originaire : la Lombardie.

LE CHOU, mais celui de Milan

Sa résistance au froid est son principal atout, sans oublier sa haute valeur nutritive. La culture est longue du semis à la récolte et demande quelques soins. JEAN-YVES MEIGNEN

F. DIDILLON/BIOSPHOTO

SHUTTERSTOCK

Il est le légume d'hiver par excellence. Résistant au froid, il se récolte au cœur dans la saison froide car ses feuilles résistent très bien aux gels. Sa culture est donc exclusivement en extérieur et les climats frais lui sont beaucoup plus favorables. Mais pour obtenir ces grosses pommes de feuilles frisées, le semis doit être réalisé dès juin. Sa culture s'étend sur six mois et occupe beaucoup de place, les récoltes devant être terminées avant le printemps. Les pommes du chou de Milan sont moins denses que celles de son cousin le chou dit pommé à feuilles lisses. Ses feuilles sont plus gaufrées et épaisses, le rendent plus résistant au froid. Originaire de Lombardie, il trouve sa place sous tous les climats grâce à une diversité de variétés adaptées. Riche en vitamine C lorsqu'il est consommé cru, réputé pous ses vertus antioxydantes et source de calcium, il est un véritable atout santé. Enfin, il renforce les défenses immunitaires et régule les fonctions intestinales. Cru, cuit ou lactofermenté, il se décline de multiples façons en cuisine pour varier les plaisirs.

Quatre variétés conseillées par la rédaction

GRAINES BAUMAUX SA

'Cœur Violet' : Les feuilles légèrement violacées de ce chou très trapu forment une pomme aplatie très tendre.

A. KLEAR SA/BLUSPHOTO

'De Pontoise' : il produit une grosse pomme dense et serrée dont la couleur devient rose sous l'effet du froid.

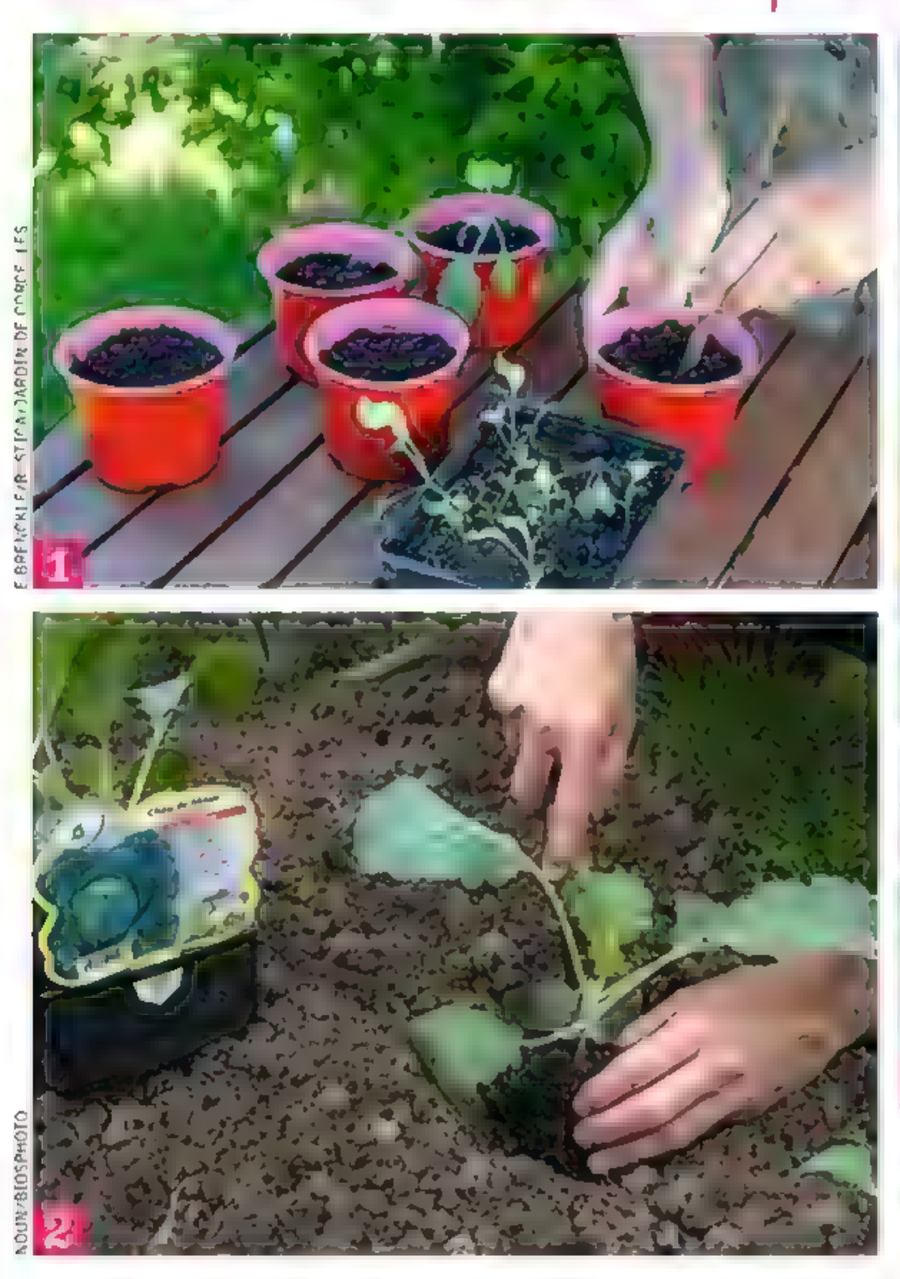
F. DEULLOUR/BLUSPHOTO

'Gros des Vertus' : c'est l'un des plus résistant au froid pour des récoltes de fin d'hiver. Sa pomme est volumineuse.

C. HOCHET/RUSTICA

'Melissa' : ce nouvel hybride F1 de cycle court, 80 jours, autorise des récoltes précoces dès l'automne.

Culture : un sol riche pour une croissance sereine



La culture doit s'envisager très tôt. Le semis est fait **à partir du mois d'avril jusqu'à juin et en caissettes (1).** Un repiquage sous abri, au stade 2 ou 3 feuilles, est indispensable. Plantez-les dans des godets emplis de terreau très riche. La plantation a lieu en été dans des sols décompactés et fortement enrichis de compost car **la culture est exigeante en nutriments (2).** Les arrosages seront indispensables, mais peuvent être réduits si le sol est paillé. Espacez les plants de 40 cm, ainsi vous pourrez intercaler des salades. La pose d'un voile anti-insecte, sur des arceaux, est une **garantie efficace contre les ravageurs jusqu'en automne (3).** Cette protection peut être remplacée par des plantes compagnes répulsives, comme l'armoise *(Artemisia annua)* ou le ricin, qui quand elles sont hautes protègent du soleil.

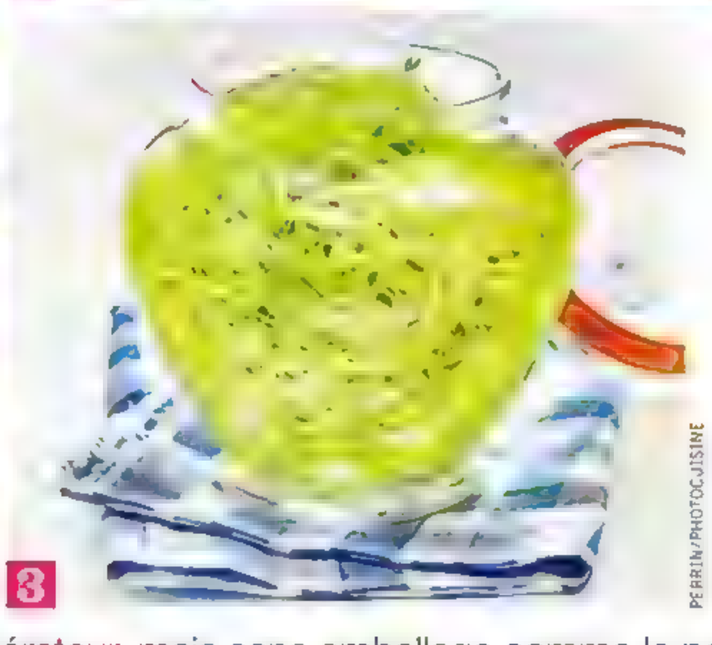
Ravageurs : observer et agir

1 - La punaise ornée *(Eurydema ornata)* est hyperactive lors des journées très chaudes, les feuilles sont piquées et inconsommables. Les extraits d'ail sont répulsifs en pulvérisation. 2 - La piéride du chou est un papillon qui pond sous les feuilles et donne naissance à des chenilles voraces. Les filets ou plantes répulsives sont efficaces pour empêcher les pontes.

Déclinaisons de conservation

SHUTTERSTOCK

ISTOCKPHOTO


PERRIN/PHOTOCUISINE

1. Un pesto de chou est une véritable originalité, préparé avec de l'huile d'olive et de l'ail. Il peut être congelé en cube comme des glaçons ou conservé dans un bocal en verre. **2. Le chou entier,** cru, se conserve plusieurs semaines au bas du réfrigérateur, mais sans emballage comme le papier qui le dessèche. **3. La lactofermentation** permet une transformation et une conservation très valorisante des feuilles, en bocaux hermétiques avec de l'eau et du sel.

Trois idées de recettes faciles

3 PHOTOS SHUTTERSTOCK

En salade : préparez le chou accompagné de pois chiche, d'avocat et de persil. Consommées crues, les feuilles apportent leurs vitamines.

Farci : les larges feuilles sont blanchies, refroidies dans la glace, garnies d'une farce de votre choix, puis roulées avant un léger passage au four.

En gratin : les légumes racines de saison comme les carottes, panais et radis noirs s'accommodent avec des feuilles de chou ciselées.

Vers son pôle Sud, la pleine lune présente le cratère d'impact Tycho (cercle et zone blanche)

SEMIS PRÉCOCES AVEC LA LUNE

Les semis des légumes-fruits et des fleurs avides de chaleur débutent dès maintenant. Suivez la lune pour obtenir des plants trapus et vigoureux. THÉRÈSE TRÉDOULAT

C'est au cœur de l'hiver qu'il faut penser à semer les légumes-fruits qui nous régaleront dès le début de l'été comme les fleurs qui embelliront nos massifs et jardinières. Mais ces grands frileux ont besoin de chaleur pour germer et se développer lors des premiers mois de leur croissance. C'est donc à chaud, entre 20 et 25 °C, qu'il faudra opérer, avec une lumière vive, mais sans soleil direct. L'idéal est de disposer d'une serre ou d'une véranda (plutôt qu'un semis en caissette placée devant une fenêtre à la maison, car les plantules ont alors tendance à filer). Pour optimiser une bonne germination, obtenir des plants compacts et pleins de vitalité, la lune est une aide précieuse. Semez en lune montante, devant le Bélier et le Sagittaire pour les légumes-fruits, devant le Verseau pour les fleurs.

SHUTTERSTOCK

E. BREMAUD/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR JUPLESSIS

Légumes-fruits

Le terme "fruit" s'entend dans son sens botanique ("organe qui contient des graines"), même si les plantes potagères de ce type sont dégustées comme légumes. Les plus frileuses se sèment dès février et mars, à chaud, puisqu'elles craignent les gelées, et que leur croissance demande plusieurs mois avant de fructifier. Les récoltes pourront ainsi commencer dès le début de l'été. Dans ce groupe, on compte : les aubergines, melons, concombres, pastèques, cornichons, pâtissons, physalis, piments, poivrons et tomates. Opérez en lune montante, devant les constellations du Bélier et du Sagittaire. Selon les légumes, semez un ou deux mois avant la date de plantation possible, sous abri, ou en plein air, si votre région le permet.

LES DATES : les 17 et 25 février, semez des aubergines, piments, poivrons et tomates ; les 16 et 17 (avant 13 h 39) mars, des tomates ; le 25 (avant 17 h 10) mars, des melons et concombres.

SEMEZ EN GODETS

Pour faire vos semis à chaud, plusieurs contenants sont utilisables : caissettes, plaques alvéolées ou godets. Ces derniers ont l'avantage d'offrir un volume de terre assez important pour la croissance des plantules et de faciliter le dépotage lors du repiquage. Humidifiez toujours vos godets auparavant pour que le substrat forme une motte, les racines souffriront peu du transfert dans un pot plus grand. Le stress sera plus limité qu'avec un semis en terrine. Lors du semis en lune montante (Bélier ou Sagittaire), remplissez les godets à ras bords, affermissez-le avec les doigts ou une planchette. Posez ensuite une ou plusieurs graines en les espaçant légèrement. Couvrez-les d'une fine couche de terreau. Tassez à nouveau et vaporisez d'eau.

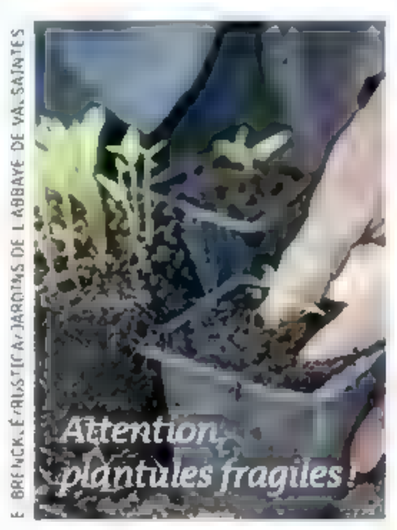
LES DATES : le 25 février, semez des tomates ; les 16 et 23 (après 17 h 53) mars, des melons et pastèques.

Semis de graines de piment.

E. BREMAUD/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

ÉCLAIRCIR ET REPIQUER

Ces deux gestes jardiniers s'effectuent en lune descendante, devant le Lion, la constellation dédiée aux fruits. Si des jeunes plants sont trop serrés pour bien se développer, arrachez-les ou coupez les jeunes tiges à leur base. Conservez le plant le plus fort, avec un port compact (pas étiolé). Repiquez les plants quand ils sont manipulables, dans un pot un peu plus grand et un mélange un peu plus riche.



Attention, plantules fragiles !

E. BREMAUD/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VAL-SAINTES

LES DATES : le 2 avril, repiquez les poivrons, aubergines, tomates, semis les 17 et 25 février.

E. MARREAU/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Coqueret du Pérou

Semez-le en février ou mars, devant le Bélier ou le Sagittaire. Bouchez les trous de drainage d'une caissette et versez le terreau. Tassez avec une planchette, humidifiez en plaçant la terrine dans une soucoupe remplie d'eau. Posez les graines et couvrez-les de quelques millimètres. Tassez et protégez d'une vitre. Placez à la lumière, sans soleil direct, entre 20 et 22 °C.

LES DATES : les 17 et 25 février ; et les 16, 17 (avant 13 h 39), 23 (après 17 h 53), 24 (après 9 h 07) et 25 (avant 17 h 10) mars.

F. MARRE/RUSTICA/JARDINES FONTAINE

Poivron abrité sous serre

Ce légume frileux demande une température entre 20 et 25 °C pour germer. Opérez en lune montante, **devant le Bélier et le Sagittaire**. Sous serre, préparez un emplacement surélevé, il sera isolé du sol plus froid, et rempli d'un substrat affiné. Répartissez les graines en lignes, en les espaçant. Fermez les sillons, tassez et arrosez en douceur. Pour augmenter la température, enfoncez des arceaux de part et d'autre et posez-y un voile d'hivernage.

LES DATES: les 17 et 25 février, et les 16, 17 (avant 13 h 30), 24 (après 8 h 07) et 25 (avant 17 h 16) mars.

Terreau, le bon choix

F. MARRE/RUSTICA/JARDINES FONTAINE

Préférez un terreau spécial semis et repiquages (appelé aussi "terreau semis, bouturages et repiquages" par certaines marques) car il ne contient pas d'amas fibreux. Ces derniers pourraient gêner la germination des semences qui se trouvent dessous ou les faire pourrir en retenant davantage l'eau. Ce terreau est composé d'éléments qui assurent une bonne aération et retiennent l'eau nécessaire aux plantules, sans les noyer. Sinon, utilisez un terreau universel et passez-le à travers un tamis. Les légumes-fruits étant frileux, entreposez le sac de terreau au chaud avant de l'employer, pour ne pas stresser les graines. Il est important de le tasser avant de semer et de nouveau juste après, ainsi il n'y aura plus de poches d'air et les graines seront bien en contact avec lui. La germination en sera facilitée. Utilisez le même substrat lors des repiquages. Les jeunes plantules ayant besoin d'éléments nutritifs pour se développer, ajoutez un peu de compost bien décomposé si le terreau du commerce n'est pas déjà enrichi en engrais.

LES DATES: utilisez-le en lune montante, aux dates des semis, ou en lune descendante, à celles des repiquages.

PIMENT EN MINISERRE

Le volume d'une miniserre étant réduit, elle offre une température plus élevée, propice à la germination des graines de piments. Si la terrine est percée, bouchez les trous avec des tessons et versez le terreau. Si elle ne l'est pas, placez au fond une couche de graviers. Semez en surface sur le terreau tassé, en ligne ou en espaçant les graines de 2 cm environ. Tassez et couvrez d'une pellicule de terreau ou de perlite. Vaporisez d'eau, placez à la chaleur (entre 20 et 25 °C) et à la lumière, en évitant le soleil direct. Aérez un peu tous les jours jusqu'au rempotage.

LES DATES: les 17 et 25 février ; et les 16, 17 (avant 13 h 30), 24 (après 8 h 07) et 25 (avant 17 h 16) mars.

F. MARRE/RUSTICA/TERREAU DE LA BOUTIQUE

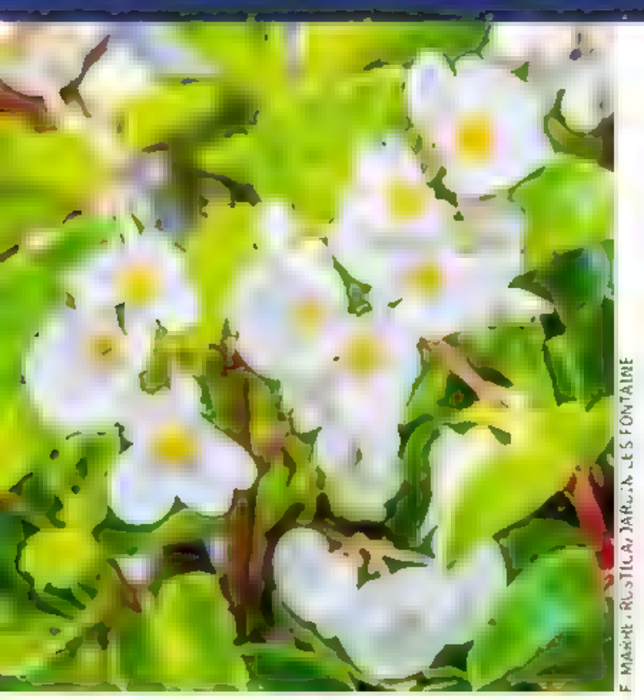
F. MARRE/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARBALD

Température

Même sous abri (serre, tunnel, véranda), la température est encore trop basse pour les légumes-fruits. Divers moyens et dispositifs contribuent à l'augmenter : vitre posée sur la caissette, miniserre fermée par un couvercle ou bien chauffante, voile d'hivernage... Mais avec cette chaleur humide, les maladies menacent ! Aérez un peu chaque jour et ôtez la condensation. Sinon, gare à la fonte des semis ! À partir du stade du rempotage, baissez peu à peu la température jusqu'à 18-20 °C, les plants seront plus compacts. Quinze jours avant la plantation, habituez-les aux températures extérieures, diurnes, puis nocturnes.

LES DATES: effectuez ces gestes en temps voulu, sans suivre le mouvement ascendant ou descendant de la lune, ni la position des constellations dédiées aux fruits (Bélier, Sagittaire et Lion).

Les heures de ce dossier sont données en heures légales (soit, en hiver, celles du temps universel + 1h).

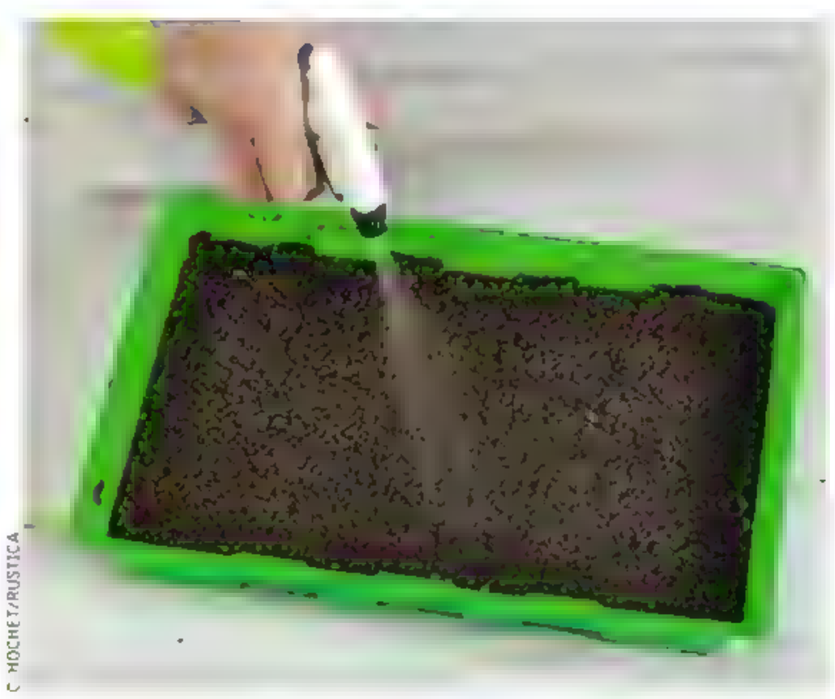


F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Jours-fleurs

Certaines fleurs annuelles ont également besoin de chaleur et de temps avant de s'épanouir. Il est nécessaire de les semer dès le mois de janvier ou février pour en profiter au début de l'été. Parmi elles, les dahlias nains, bégonias, impatiens et pétunias. Les semis se réalisent en lune montante devant la constellation du Verseau (dédiée aux fleurs). L'éclaircissage ou le repiquage, puis la plantation, quand les dernières gelées seront finies, se feront en lune descendante, devant la Balance ou bien les Gémeaux. En semant ces fleurs, vous obtiendrez beaucoup de plants pour un coût bien plus faible que si vous les achetiez en godets mais, pour les réussir, un suivi sur plusieurs mois s'avère indispensable.

LES DATES : semer les pélargoniums les 24 et 25 (avant 16 h 15) janvier, et les 20 et 21 février ; les impatiens, les 20 et 21 février, et le 20 mars ; les roses d'Inde, tabacs, verveines, zinnias les 20 et 23 (après 13 h 22) mars.



C. MOCHET/RUSTICA

Bégonia tubéreux

En lune montante, devant le Verseau, remplissez une terrine de terreau, égalisez et tassez la surface. Humidifiez-le, semez les graines fines ou enrobées dessus et tassez avec une planchette. Ne les couvrez pas, elles ont besoin de lumière pour germer. La levée des graines de ce bégonia est délicate, il a besoin de 12 à 14 h de lumière par jour, l'appoint d'une lampe horticole la facilite. Couvrez d'une vitre et placez entre 20 et 25 °C. Ôtez la vitre à la levée. Vous les repiquerez deux fois, avant de les planter, toujours en Balance ou Gémeaux.

LES DATES : semer le bégonia tubéreux les 23 (après 12 h 22), 24 et 25 (avant 16 h 15) janvier ; et les 20 et 21 février.

SEMEZ LES PÉLARGONIUMS

Les variétés lierres et zonales des pélargoniums se sèment aux mêmes dates et de la même manière : en lune montante et devant le Verseau. Utilisez une caissette ou une miniserre et du terreau fin. Tassez avec une planchette, et déposez dans une soucoupe pour l'hydrater par capillarité. Enfoncez les graines de 1,50 cm et tassez à nouveau. Placez une vitre ou le couvercle et disposez à la lumière, entre 20 et 25 °C. Repiquez les plantules 2 fois en godets, à une température de 15 à 18 °C et plantez-les en mai, en lune descendante, devant la Balance ou les Gémeaux.

LES DATES : semer les 23 (après 12 h 22), 24 et 25 (avant 16 h 15) janvier ; et les 20 et 21 février.

C. MOCHET/RUST.

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Impatiens à la mi-ombre

Remplissez des godets de terreau pour semis, en lune montante et en Verseau. Affermissez la surface et semez les graines fines dessus. Tassez avec une planchette, ne les couvrez pas, elles ont besoin de lumière pour germer. Vaporisez ou versez de l'eau dans le bac, elle remontera par capillarité. Posez une vitre, à désembuer tous les jours, jusqu'à la levée. Une température de 20 °C est nécessaire. Éclaircissez, repiquez et plantez devant la Balance ou les Gémeaux.

LES DATES : faire les semis d'impatiens les 20 et 21 février ; 19 (entre 9 h 51 et 11 h 12), 20, 21 (avant 13 h 43) et 23 (après 13 h 22) mars.

Ouvrez les sillons avec un petit rouleur.

F. MARRE/RUSTICA

Dahlias nains à semer

Les semis reproduisent les sujets à fleurs simples ou doubles fidèlement. Semez-les en lune montante, en Verseau, dans une caissette remplie de terreau. Tassez, écartez les graines de dahlia et recouvrez-les de 1 ou 2 mm. Tassez à nouveau et vaporisez d'eau. Conservez à 20 °C, à l'étouffée jusqu'à la levée, 1 à 3 semaines plus tard. Transférez les plants en godets, puis plantez-les en mai, en Balance ou en Sagittaire.

LES DATES: faire les semis les 20 et 21 février; puis les 19 (entre 9 h 51 et 11 h 12), 20, 21 (avant 13 h 40) et 28 (après 13 h 22) mars.

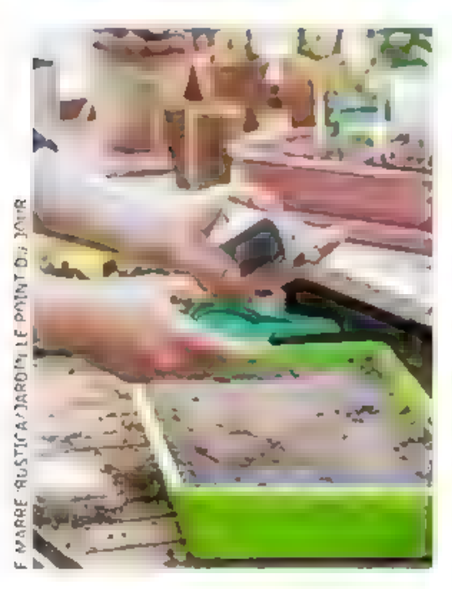
F. MARRE/RUSTICA

Apports d'eau

Les arrosages et les vaporisations doivent être bien maîtrisés. Trop arrosées, les graines peuvent pourrir, les plantules s'affaisser ; assoiffées, elles souffriront ou mourront. Arrosez ou vaporisez juste après le semis. La pose d'une vitre ou la fermeture du couvercle d'une miniserre maintient une ambiance assez humide jusqu'à la levée. Par la suite, grâce à l'ouverture de la vitre (presque tous les jours), l'aération permet au substrat de sécher vite. Dès que la surface est sèche, humidifiez. Pour ne pas malmener les plants fragiles, posez la caissette dans une soucoupe remplie d'eau. Elle remontera par capillarité par les trous de drainage.

LES DATES: réalisez ces gestes jardiniers quand ils s'avèrent utiles, sans suivre la lune montante ou descendante, ni les constellations fleurs (le Verseau, la Balance et le Sagittaire).

Pétunias multicolores


F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LE PRINT DU JOUR

À grandes ou petites fleurs, les pétunias sont variés, vendus en mélange de coloris ou en un seul. À port dressé ou retombant, tous se sèment de la même façon, en février ou mars. Intervenez en lune montante, devant le Verseau. Les graines étant extrêmement fines, elles sont parfois enrobées pour favoriser leur manipulation et faciliter leur espacement. Il est possible de mélanger des cosses de sarrasin (un quart) à du terreau pour semis et d'en remplir une terrine percée. Tassez la surface, semez les graines en les répartissant bien. Couvrez légèrement les graines enrobées, mais pas les autres. Tassez à nouveau avec une planchette et humidifiez. Placez à l'étouffée, à la lumière, mais sans soleil direct, entre 20 et 25 °C. Retirez la vitre à la levée, dix à vingt jours plus tard. Vous repiquerez les plants les plus forts en terrine, puis en godets avant de les planter courant mai, devant la Balance ou les Gémeaux. Endurcissez-les peu à peu au cours des quinze jours précédents.

LES DATES: semer les 20 et 21 février ; les 19 (entre 9 h 51 et 11 h 12), 20, 21 (avant 13 h 40) et 28 (après 13 h 22) mars.

BÉGONIA SEMPERFLORENS

Souvent vendues enrobées pour faciliter leur manipulation, les semences de bégonias semperflorens se sèment en lune montante, devant le Verseau. Répartissez les graines à la surface du terreau, tous les 2 ou 3 cm. Tassez avec une planchette, sans couvrir les graines. Humidifiez et posez une vitre. Offrez à ce bégonia frileux une ambiance entre 20 et 25 °C, et de la lumière, sans soleil direct. Repiquez les plantules en terrine, puis installez-les en godets. Enfin, vous les planterez courant mai. Ces trois gestes s'effectuent en Balance ou en Gémeaux.

LES DATES: faire les semis les 20 et 21 février ; et les 19 (entre 9 h 51 et 11 h 12), 20, 21 (avant 13 h 40) et 28 (après 13 h 22) mars.

Les graines (ici, enrobées) sont mieux réparties avec un semoir à main.

C. MOCHET/RUSTICA

FACE AU RÉCHAUFFEMENT, CULTIVONS EXOTIQUE !

Puisque les étés seront de plus en plus chauds, autant miser sur des cultures jusqu'ici réservées aux régions méridionales ! Essayez d'acclimater les variétés potagères présentées dans ce dossier et découvrez de nouveaux mondes. ALINE LEMEUR

Récolte de pois chiches (enfermés dans le voile d'hivernage)

De l'eau, de la chaleur et une terre riche : c'est tout ce que dont ont besoin les légumes exotiques, parmi lesquels beaucoup ne réclament – avantage supplémentaire ! – que très peu d'entretien au cours de l'été. Contrairement aux cultures traditionnelles de nos contrées, ces végétaux ne demandent en effet que quelques interventions ponctuelles. Il vous faudra juste préparer les plants sous abri, une bonne quinzaine de jours avant les tomates.
L'autre point-clé tient à la qualité de la terre : elle doit être riche en humus et souple, surtout pour les cultures à gros développement comme les patates douces et les courges tropicales. Pendant que les plants se forment, enrichissez le sol avec de la matière organique décomposée, comme du compost ou du vieux BRF (qui doit être bien noir).
Le dernier point porte sur l'arrosage : presque tous les légumes exotiques, à l'exception du soja, ont besoin d'apports réguliers. À programmer, donc.

Démarrage tardif

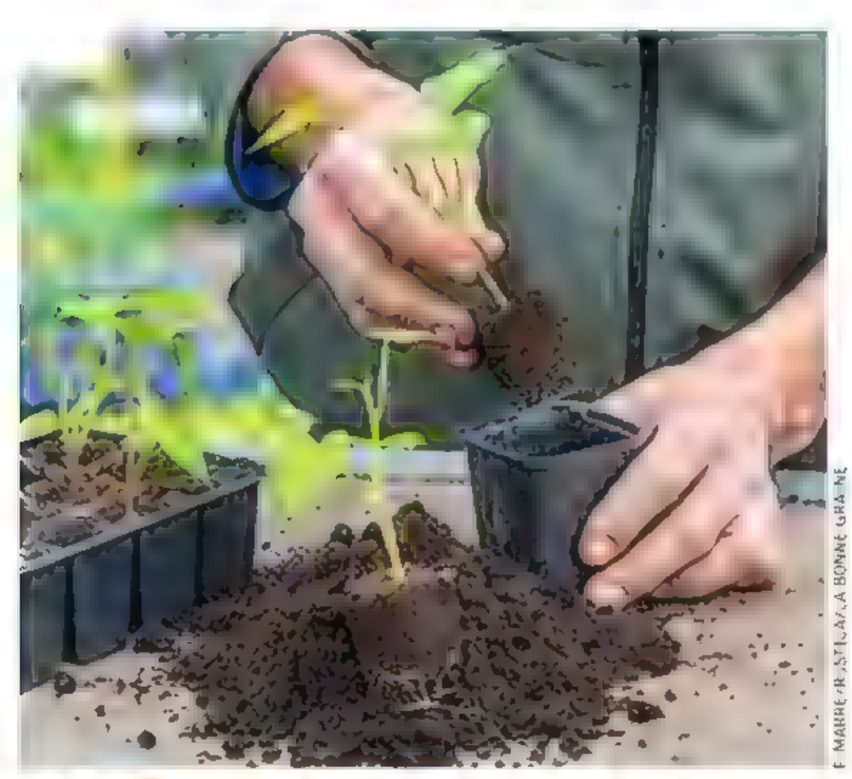
Contrairement aux tomates, par exemple, beaucoup de légumes exotiques ont tendance à ne s'établir que plusieurs semaines après leur mise en place. La réussite est suspendue au respect d'un bon timing : attendez toujours la mi-mai (même en région douce), voire le 1er juin, avant de les installer en plein air, surtout sans protection. Cependant, n'hésitez surtout pas à les couvrir d'un voile à partir de la fin du mois de septembre, lorsque les températures nocturnes passent en dessous de 10 °C.

Patate douce

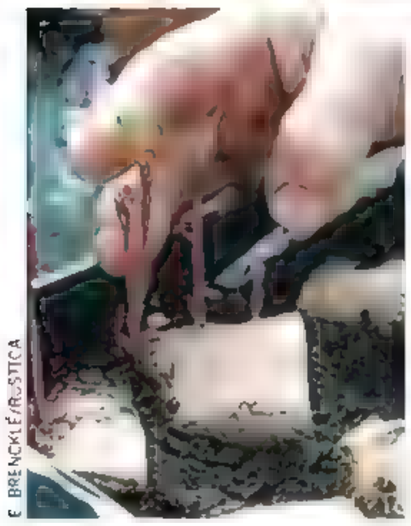
Ce légume-racine à la chair légèrement sucrée a beau se consommer comme la pomme de terre, il s'agit d'une Ipomée, L'espèce *Ipomoea batatas* se décline en de nombreuses variétés, mais quelques-unes seulement se trouvent dans le commerce à l'état de plant prêt à repiquer, en mai ou juin. En attendant, vous pouvez préparer vos sujets vous-même. Car la patate douce ne se cultive pas du tout comme la pomme de terre (en enterrant un tubercule qui aurait germé). Il faut prélever des boutures sur un pied mère, il n'y a pas d'autre façon. Les plants que vous pourrez trouver dans le commerce auront été produits de cette façon. Tout démarre donc par la mise en végétation d'un tubercule de l'an passé en bon état (sans trace de pourriture). Mettez ce légume-racine pour qu'il profite de la lumière et de la chaleur, par exemple, sur une carafe à jacinthe ou un bocal (ci-contre), en prenant soin de mettre les ébauches de bourgeon vers le haut. Laissez pousser jusqu'à ce que les tiges forment plusieurs feuilles, et procédez comme ci-dessous.

E. BRENCKLÉ/RUSTICA/POTAGER RIGAL X

Patate douce placée au-dessus d'un bocal rempli d'eau de telle façon que la base du tubercule baigne et produise des racines.



F. MARRE/RUSTICA/LA BONNE GRAINE

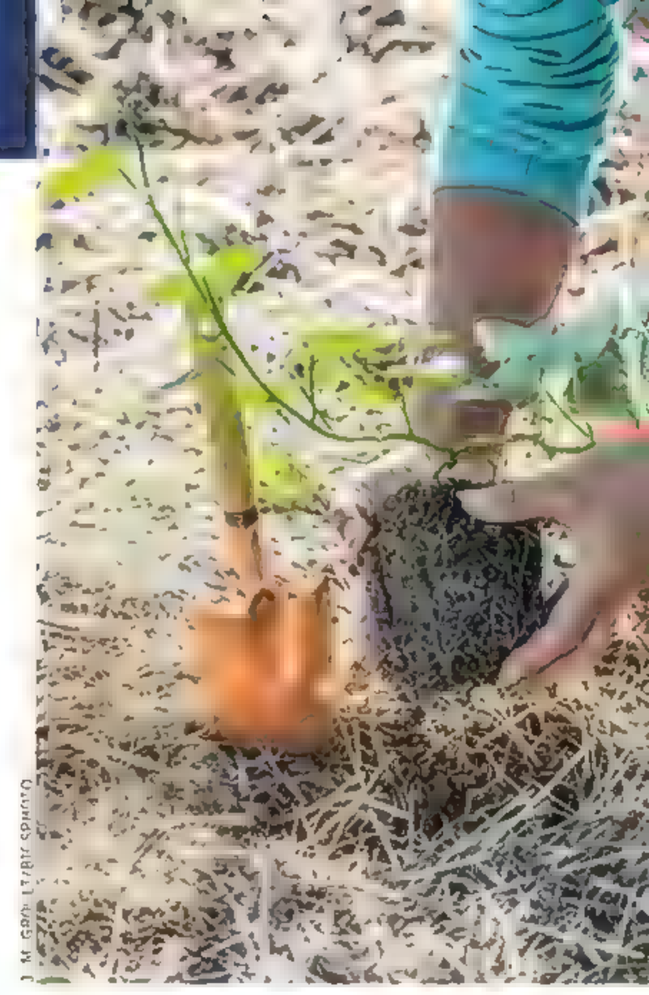


E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Bouturage de jeunes pousses de patates douces (ci-dessus) ou d'éclats de tubercules (ci-contre).

Deux bouturages

Deux techniques sont mises en œuvre pour produire les jeunes plants de patate douce. La première consiste à bouturer les jeunes pousses. Rassurez-vous, c'est un jeu d'enfant, car elles reprennent pratiquement à tous les coups ! Il faut les casser à la base lorsqu'elles atteignent une dizaine de centimètres, puis les mettre à raciner en pots individuels. La seconde technique est plus directe, mais moins sûre : le tiers supérieur d'un tubercule est coupé en quatre et mis à démarrer à plat, à la lumière (photo ci-contre, en bas). Lorsque les pousses sont bien formées, chaque éclat est mis en pot, en enterrant la base sous 3 cm environ de substrat. Dans tous les cas, employez un mélange fibreux et moite. Gardez la plantule à la lumière et à 22 °C au minimum. Laissez-la grossir jusqu'à ce que les conditions extérieures soient favorables, quitte à la rempoter entretemps. Les plants de patate douce doivent former une dizaine de feuilles avant la plantation.



J. M. GOBET/RUSTICA

Installation et conjoncture

Le bon moment pour installer la patate douce, ce n'est pas lorsque le plant est gros, mais lorsqu'il commence à faire chaud ! Attendez que la température de la terre persiste à 12 °C au minimum, avec des valeurs nocturnes jamais inférieures à 10 °C. Mettez les plants en place en enterrant leur base sous 2 cm et espacez-les de 60 cm en tous sens. Arrosez-les copieusement. Couvrez-les jusqu'à la mi-juin d'un voile de forçage (ou d'un filet à mailles très fines) afin qu'ils démarrent sans retard, surtout en extérieur ou au nord de la Loire. Hydratez le sol dès qu'il sèche en surface et désherbez éventuellement si de grandes plantes adventices prennent pied. La récolte ne sera pas pour tout de suite puisqu'elle s'effectue à partir de la mi-octobre et bien au-delà, tant que pluies et rongeurs ne sévissent pas !

FERME DE SAINTE MARTHE/SP

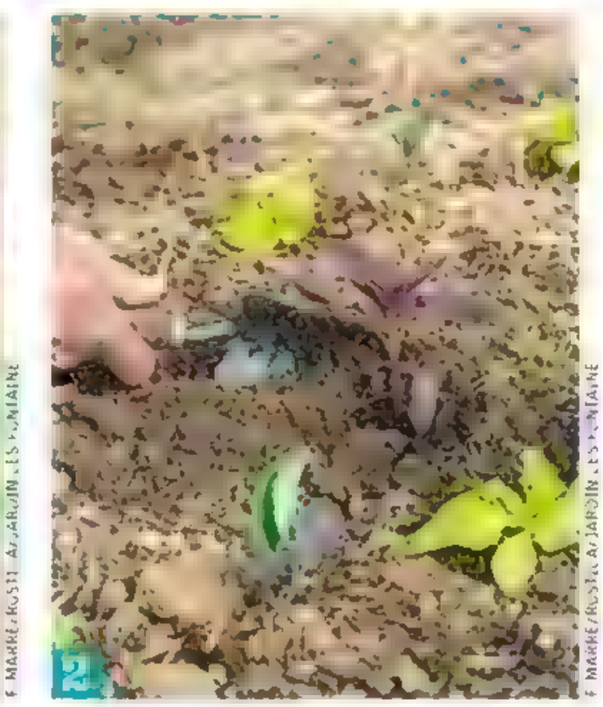
Un lupin, pour ses grains

Le lupin blanc doux à gros grains est tout à fait comestible, contrairement aux espèces d'ornement, toxiques. Il s'agit d'une plante annuelle, à semer à partir du mois de mars (dans tous les cas, avant les grosses chaleurs). Cette culture ne réussit que dans les terres non calcaires (pH < 6,5), les terrains pauvres et filtrants lui plaisant plus que les terres riches et lourdes. Espacez les graines de 5 cm sur les rangs en laissant 50 cm entre ces derniers. À partir du début du mois de juillet, lorsque les gousses commencent à s'ouvrir d'elles-mêmes, vous pouvez débuter la récolte les graines. Consommez-les après trempage durant une journée complète, en les rinçant deux fois. La plante sert aussi d'engrais vert, en l'enfouissant après floraison. Mais dans ce cas, il n'y aura pas de récolte ! Par-dessus le marché, le lupin enrichit le sol et fournit un précieux nectar aux butineurs.

L'amarante, plantation en trois actes

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN DES FONTAINE

Après avoir amendé la terre, positionnez délicatement le plant d'amaranthe dans un trou de plantation plus large que la motte. Maintenez bien cette dernière, car l'amarante développe des racines fines et la motte se rompt facilement. Enterrez-la en respectant le positionnement du collet : bien visible, au ras du sol.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN DES FONTAINE

Rebouchez le trou avec une terre bien émiettée et amendée de la même façon que le substrat du trou de plantation. En sol lourd, mieux vaut employer une terre un peu plus fine, parfaitement aérée. Il n'est pas besoin de planter l'amaranthe sur une butte en terrain mal drainé, car elle apprécie ce type de sol.

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN DES FONTAINE

Arrosez en formant une petite cuvette au pied (sauf en terre collante) et maintenant le sol frais par la suite. L'amarante apprécie un paillage au pied, mais seulement lorsque le plant a dépassé 20 cm de hauteur. Continuez la plantation en ménageant un espace de 30 cm entre les plants et 60 cm entre les rangs.

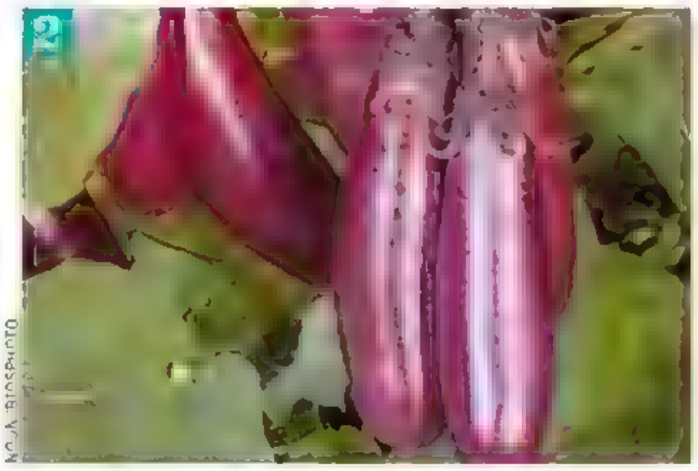
F. MARRE/RUSTICA

Semis aisé

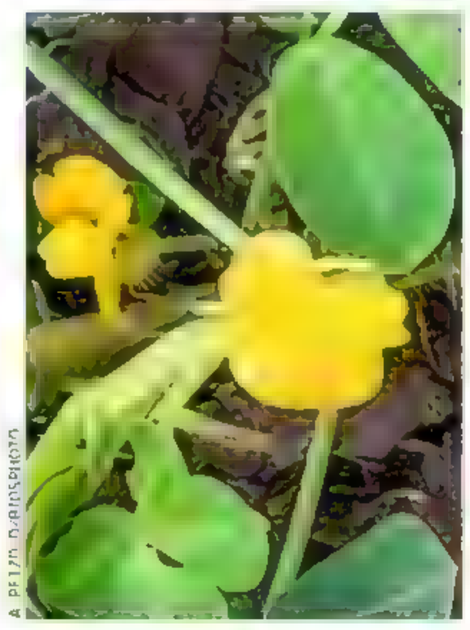
Connue sous le nom de "queue de renard" à cause de son panache, l'amarante est avant tout une plante potagère ! Venue d'Amérique du Sud, elle est appréciée depuis longtemps pour son feuillage et ses fines graines nutritives, exactement comme le quinoa. À la différence de ce dernier, elle apprécie la chaleur estivale. Récoltez-la d'abord comme un légume-feuille, à partir de la mi-juin, puis tel un légume-fruit, pour ses graines, en battant les épis mûrs, à partir de la fin août. Mieux vaut semer l'amarante sous abri, à la lumière, en repiquant les plants lorsqu'ils forment leurs premières vraies feuilles. Les plantules sont menues et vous pouvez semer directement en godet puis ne garder à chaque fois que le plus beau plant. Repiquez-les dès la seconde quinzaine de mai.

Aubergine

Changez des classiques 'Noire de Barbentane' en explorant la diversité insoupçonnée des aubergines. Elles regorgent de surprises, comme les variétés à feuillage pourpre parmi lesquelles 'Pusa Purple Cluster' (photo 1) ou bien les variétés naines, à l'image de 'Slim Jim' (photo 2). Il en existe également à fruits verts, blancs et même rouges (splendides aubergines africaines, un peu moins goûteuses cependant). Toutes ont en commun d'apprécier la chaleur, même torride. Réalisez vos semis comme pour les aubergines classiques, sous abri et à 25 °C, à partir de la fin mars. Attendez le début du mois de juin pour les mettre en place et couvrez-les tant que les nuits restent en dessous de 15 °C. Les variétés tropicales ne craignent pas les maladies et ne demandent pas de taille.



L'aubergine 'Slim Jim', au feuillage violet, produit des fruits de 15 cm de longueur. Idéale pour la culture en pot.

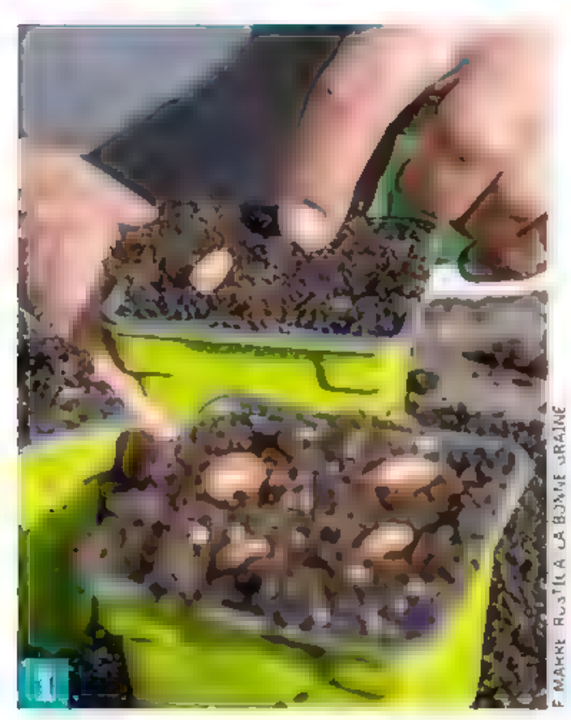


Arrachez l'arachide

La plante a ceci de particulier que ses fleurs, petites et jaunes, donnent une gousse qui se développera à quelques centimètres de profondeur. Il est impossible de juger de la progression de sa maturation sans gratter et dégager la terre au pied du plant.

Les graines d'arachides sont jugées bonnes à récolter lorsque la floraison s'essouffle et que les gousses ont fini de grossir, souvent vers la fin du mois d'août. Le signal est donné, tout le plant peut alors être arraché, les gousses rincées et parfaitement séchées, sans quoi les grains durcissent rapidement et s'avèrent immangeables ou alors rancissent.

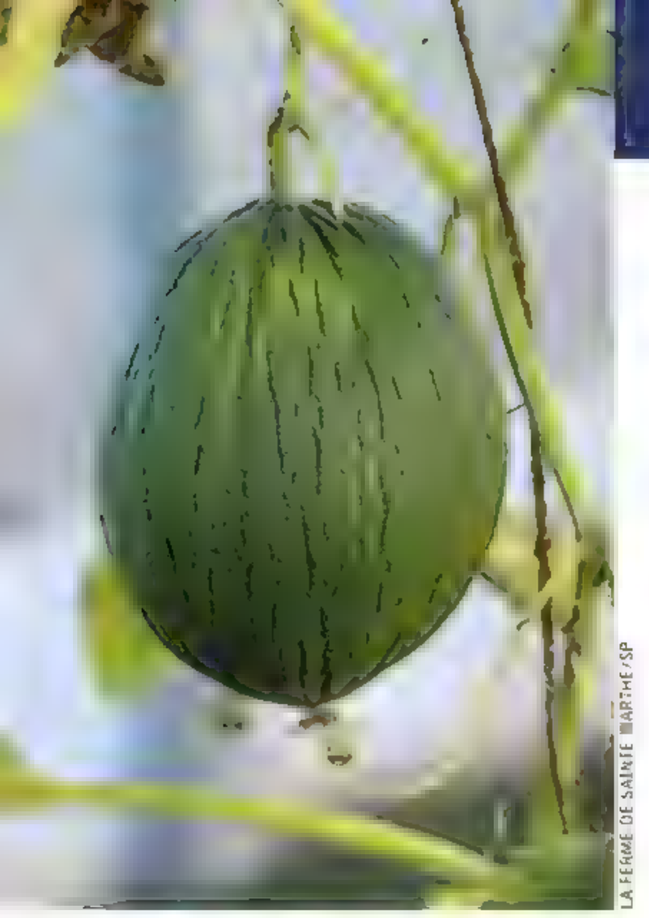
L'arachide avec ou sans gousse



Les graines d'arachide se présentent sous la forme de grains entourés d'une fine peau (tégument). Semez-les en pots, en les enterrant sous une couche de 1 cm de terreau mélangé à du sable, à raison de 2 ou 3 graines par pot. Faites tremper les graines pendant quelques heures pour une levée plus rapide et plus homogène.

Vous pouvez aussi semer directement des gousses qui n'auront pas été torréfiées, en les choisissant assez courtes (enfermant une ou deux graines) et après avoir frotté leur surface contre du papier de verre. Le trempage est inutile. Avec ce mode de semis des arachides, la levée s'avère souvent plus lente.

La croissance des jeunes plants est rapide et doit se poursuivre dans une ambiance maintenue à 20 °C au moins et à la lumière. Installez-les en pleine terre à partir de la fin mai et jusqu'à la fin juin, en terre légère. Le développement est petit : un plant tous les 20 cm aura assez d'espace, tant que l'endroit est lumineux.



LA FERME DE SAINTE MARTHE/SP

Melon vert

Plus vieux que notre melon classique, le melon à peau verte 'Vert olive d'hiver' se conserve jusqu'en décembre. Il réclame de la chaleur et se cultive comme les autres melons. Tuteurez-le afin de repérer ses fruits, qui mûriront mieux.

H. LEMAIN/BIOSPHOTO

Radis

Si on le laisse monter à graine, le radis forme des gousses pointues caractéristiques (photo 1). Mais il existe une variété qui forme des gousses bien plus longues, le "radis serpent", comme de petits haricots (photo 2). Cette variété, nommée 'Rattail', produit bien plus vite que les haricots, surtout en climat frais. Semez-la comme le radis classique, à partir de mars et laissez-la monter à fleur. La récolte intervient lorsque la gousse est encore tendre.

F. MARRE/RUSTICA

F. DIDIER/BIOSPHOTO

Pastèques

'Crimson Sweet', avec ses 5 kg, fait pâle figure face à ceux de 'Carolina Cross', qui peuvent dépasser 50 kg ! Et il existe également des pastèques à chair jaune ou de tout petit calibre (2 kg à peine) comme 'Nanoor F1'. Toutes doivent se semer fin mars et être couvertes juste après pour une mise en place fin mai.

L'agastache, plaisir mentholé

SAP PHOTOS

Semez cette plante vivace en employant un mélange à parts égales de sable et de terreau du commerce. Mélangez les graines à du sable pour ne pas semer trop dense et recouvrez-les à peine. Arrosez par trempage, en gardant les pots à la mi-ombre et dans une ambiance maintenue à 15 °C environ. La levée prend 10 jours.

J. M. GROULET/BIOSPHOTO

Laissez se développer les plantules jusqu'à ce qu'elles soient assez grosses pour être manipulées, ce qui demande trois semaines. Soulevez-les délicatement, sans briser les racines. Repiquez-les en pot individuel que vous placerez à une température de 20 °C au maximum. Les plantules ne craignent pas les petites gelées.

A. KUBASZ/BIOSPHOTO

Plantez l'agastache à partir de la fin du mois d'avril, en place. Les pieds fleuriront une première fois cet été puis à nouveau en automne (en terre riche). Récoltez les feuilles mentholées dès que le pied atteint 30 cm et utilisez-les fraîches ou sèches. Les fleurs peuvent aussi s'employer, séchées, en infusion surtout.

Le quinoa, en avoir chez soi

Semez-le de bonne heure, sur une terre finement émiettée et nivelée. À l'aide d'un semoir (photo 1), répartissez une graine, tous les 2 à 3 cm sur le rang. Couvrez de 3 mm de terre sableuse et laissez lever. Éclaircissez si la levée est trop dense, pour ne garder qu'un plant tous les 10 cm. Par la suite, désherbez régulièrement jusqu'à la fin du mois de juin si la concurrence des mauvaises herbes est forte au pied. Le quinoa demande un printemps pluvieux et il vous faudra arroser si les premières chaleurs arrivent de bonne heure. Laissez ensuite la plante se développer et monter à graine. Les feuilles peuvent se consommer en verdure, à la façon des épinards. Le quinoa est bon à récolter lorsque les hampes sèchent et prennent une teinte ambrée (photo 2). La récolte s'effectue en battant ces dernières dans un sac. Puis, l'idéal est de passer les graines dans un tamis afin de retirer les bribes de hampes. Les passoires ont souvent le bon calibre pour cette tâche !

Chiche ?

Bien différente du pois chiche à grain blond, la variété 'À grain noir de Puglia', d'origine italienne, est plus rustique et plus résistante à la chaleur. Semez ce pois chiche lorsque la terre est bien réchauffée, en espaçant les graines de 5 cm et en les couvrant de 5 mm environ. Un trempage préalable est conseillé. Buttez légèrement en terre sableuse, 6 semaines après la levée. Laissez le feuillage se développer en arrosant si le temps est très sec lorsque les gousses se forment. Cette culture se débrouille vraiment toute seule. Récoltez en battant les gousses, une fois qu'elles ont séché sur pied. Ce pois chiche, d'un meilleur profil nutritif que l'espèce potagère habituelle, demande un trempage suivi d'une cuisson longue (2 h).

Soja singulier

Le soja vert, aussi appelé l'edamame ou soja potager, est bien différent du soja de grande culture (type qui est destiné à l'alimentation animale). Celui-ci se cultive comme les haricots, avec un semis en terre réchauffée. Il se récolte comme les petits pois, lorsque la gousse est encore verte mais que le grain est bien formé. Digeste et riche en protéines, c'est un délice qui vient après les derniers pois, mais avant les premiers haricots à grain comme les cocos. Toutes les variétés se congèlent très bien. Il en existe plusieurs à grains verts, jaune pâle (comme 'Shiba Green', ci-dessus), noires ou beiges. Le soja a besoin de chaleur mais aussi de bactéries fixatrices d'azote. Il donnera mieux si vous le semez avec de telles bactéries, disponibles chez les semenciers proposant des graines de ce type de soja.

Jardiniers des serres d'Auteuil, producteurs, membres d'associations, tous réunis.

DANS LA GRANDE FAMILLE des Mille et Une Orchidées

Si certains producteurs d'orchidées sont des fidèles de l'exposition depuis le début, d'autres ont rejoint l'aventure depuis peu. En 2023, la manifestation fête ses dix ans. KARIN MAUCOTEL

Exposer des cascades de fleurs en plein hiver relève du défi surtout quand il s'agit d'orchidées. Cinq producteurs, le Muséum national d'histoire naturelle (MNHN) officiant à l'arboretum de Versailles-Chèvreloup (78), la Ville de Paris (75) en charge des collections des serres d'Auteuil, ainsi que des associations de passionnés, se regroupent pour offrir au public, lors de Mille et Une Orchidées, un décor féerique. Tous ont à cœur chaque année d'offrir un maximum de diversité, alliant variétés botaniques et hybrides. Dans la Grande Serre du Jardin des plantes de Paris en guise d'écrin, la mise en scène est unique et éphémère.

Laurence Chauvet et Christophe Bonamy, de L'Orchidium (41), ont un faible pour les vandas mais aussi pour les variétés odorantes. *"Si les espèces parfumées embaument, d'autres orchidées surprennent les nez délicats par leurs senteurs. Pour l'exposition, nous présentons aussi notre propre collection, que nous transportons dans un camion chauffé pour protéger les plantes du froid. Mais elles ont surtout besoin d'humidité et d'un maximum de lumière, ainsi que d'un rempotage tous les deux ans. Les vandas ne demandent, en plus, que de la rigueur dans les soins"*, précisent-ils.

De la première heure

Chez Ryanne orchidées (59), Yves Veniat a derrière lui 10 ans d'exposition et c'est l'expérience qui parle : *"Les quatre serres de l'entreprise bénéficient de quatre températures différentes. Nous pouvons ainsi jouer sur les conditions de culture juste avant l'exposition, pour ralentir ou accélérer les floraisons et présenter des coelogynes, bulbophyllums, draculas ou laelias, prêts à s'afficher sous leurs meilleures fleurs. Les orchidées dites tropicales nécessitent aussi une différence de température entre le jour et la nuit et pas seulement des conditions d'humidité chaude, comme on pourrait le penser."* Colombe Lecoufle, de l'entreprise éponyme, assure la continuité des orchidées Vacherot et Lecoufle, à la suite de son père. *"Il est encore présent pour la conception et va peut-être utiliser comme supports les vieux poiriers de la maison pour cette année. On aime que les fleurs se fondent dans la verdure de la Grande Serre, leurs cascades de couleurs émerveillant les visiteurs. Nous apportons un maximum de diversité parmi nos 5 000 variétés, dont des cattleyas et paphiopédilums, issus de nos collections CCVS (Conservatoire des collections végétales spécialisées)."* Vincent Oger et Dimitri Bonte, des Orchidées du Val d'Yerres (91), ont intégré l'équipe des

Phaius wall.
splendide et ge

F.G GRANDIN/MNHN/SP

fringe [illegible]
signée Lecoufle.

F.G GRANDIN/MNHN/SP

Les jardiniers
du MNHN
en action.

F.G GRANDIN/MNHN/SP

exposants l'année passée, mais déjà, ils maîtrisent leur présentation. Créée en 2013, leur entreprise abrite une collection d'espèces botaniques et hybrides. Comme pour les autres producteurs, ils n'exposent pas loin de 200 variétés. *"Nous avons une préférence pour les plantes de serre chaude, qui deviennent de plus en plus difficiles à cultiver dans le contexte actuel. Pour compléter, nous nourrissons aussi une grande passion pour les Broméliacées."* Nicolas Bougourd, de La Cour des orchidées (91), cultive, quant à lui, des plantes de collections, comme les cymbidiums ou les orchidées-léopards *(Ansellia africana)*, deux genres qui demandent de 3 à 10 ans de culture. *"J'expose des pieds que j'avais achetés 180 francs, ce qui donne une idée du temps de production pour ces orchidées ! Je travaille les plantes de A à Z et présente des spécimens de différentes tailles pour des collectionneurs, mais aussi des phalanéopsis et des cattleyas qui sont en fleurs."*

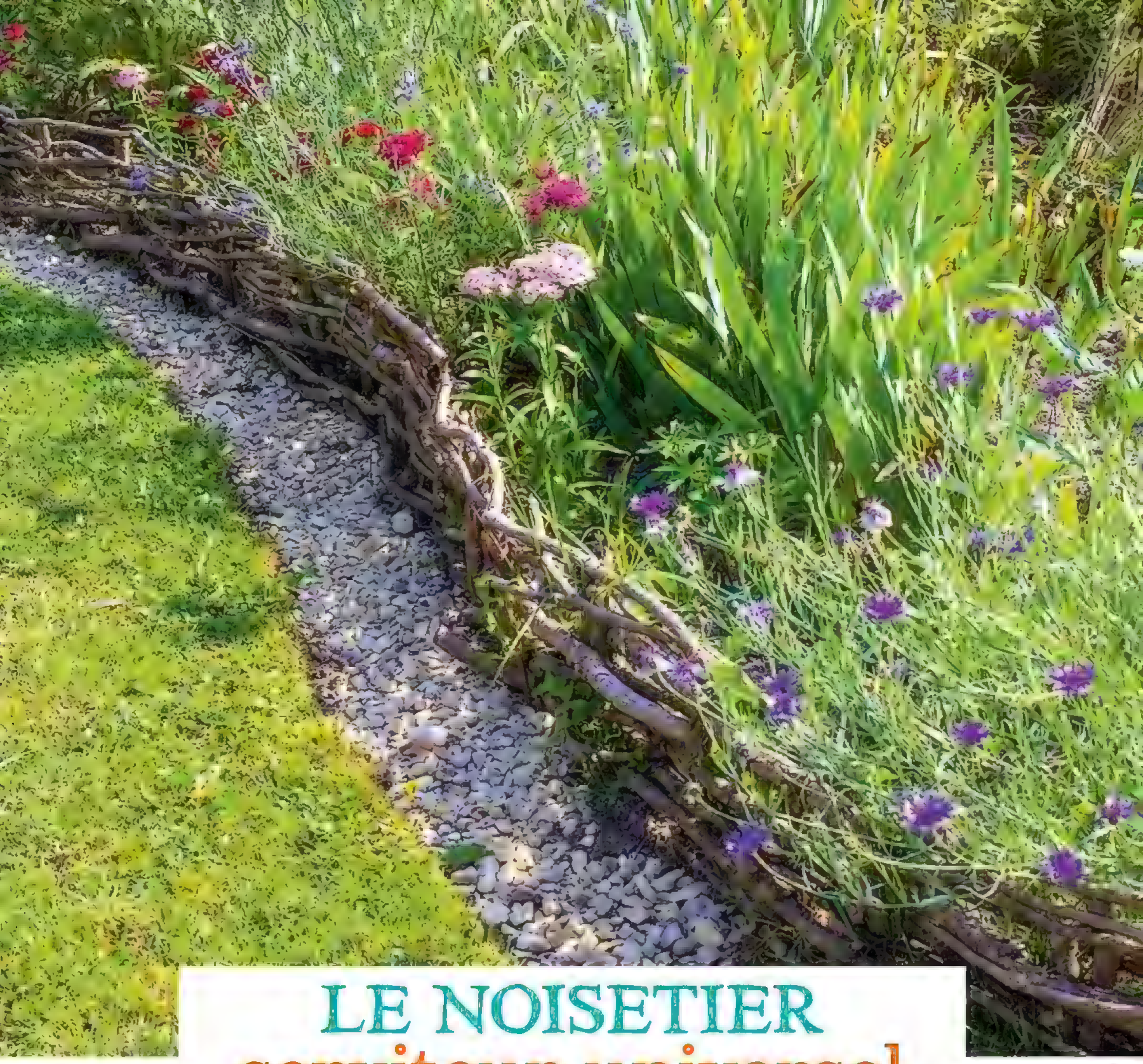
Pour entretenir ces végétaux, l'équipe des jardiniers de la Grande Serre du Jardin des plantes de Paris intervient tous les jours. *"L'arrosage est manuel afin de ne pas mouiller les orchidées, ce qui les tacherait. La température constante est de 21 °C dans la journée et de 17 à 18 °C la nuit pour essayer de convenir à toutes"*, explique Pierre Froidevaux, responsable du lieu. Après un mois, un tiers des plantes sont changées pour que les floraisons restent sublimes durant toute la durée de l'exposition.

De serre en serre

Présents également François Crueize et Georges Michel, qui représentent les collections des serres d'Auteuil de la Ville de Paris. Elles sont composées à 80 % d'espèces botaniques et abritent des maxillarias, des dendrobiums, des angraecums... pour le plus grand bonheur des visiteurs qui arpenteront les 9 000 m² de serres toutes espèces confondues, dont 300 m² dédiées aux orchidées. Non loin de la capitale, l'arboretum de Versailles-Chèvreloup expose aussi ses merveilles botaniques (voir *Rustica* n° 2768). Les associations d'amateurs (Fédération française d'orchidées et Association française de la culture et de la protection des orchidées) réunissent des passionnés, comme Gérard Chauvet et Jacques Souben, qui pourront donner des conseils de culture, entre autres, aux plus curieux. Ces structures informent sur les orchidées tropicales, mais aussi sur les 135 espèces sauvages françaises recensées. Elles gèrent un site participatif de collecte et de partage d'informations, www.orchisauvage.fr, renfermant plus d'un million de données. N'hésitez pas à y contribuer. En parallèle, dans un but pédagogique, toutes les plantes sont étiquetées, sans compter les panneaux explicatifs. Et pour prolonger le plaisir chez vous, rendez-vous dans le barnum contigu dédié à la vente d'orchidées.

INFOS PRATIQUES

1001 Orchidées, du 8 février au 6 mars 2023.
Grandes serres du Jardin des plantes, accès par le Jardin des plantes, 57, rue Cuvier, 75005 Paris, ou par le 18, rue Buffon. Métro Gare-d'Austerlitz, Censier ou Jussieu.
Ouvert tous les jours (sauf le mardi) à partir de 10 h.
En février, fermeture des caisses à 16 h 15 et des serres à 17 h ; en mars, fermeture des caisses à 17 h 15 et des serres à 18 h. Tarifs : 7 € env. et 5 € env.
Site : www.jardindesplantesdeparis.fr #1001orchidées
FFO : https://france-orchidees.org
AFCPO : www.afcpo.fr



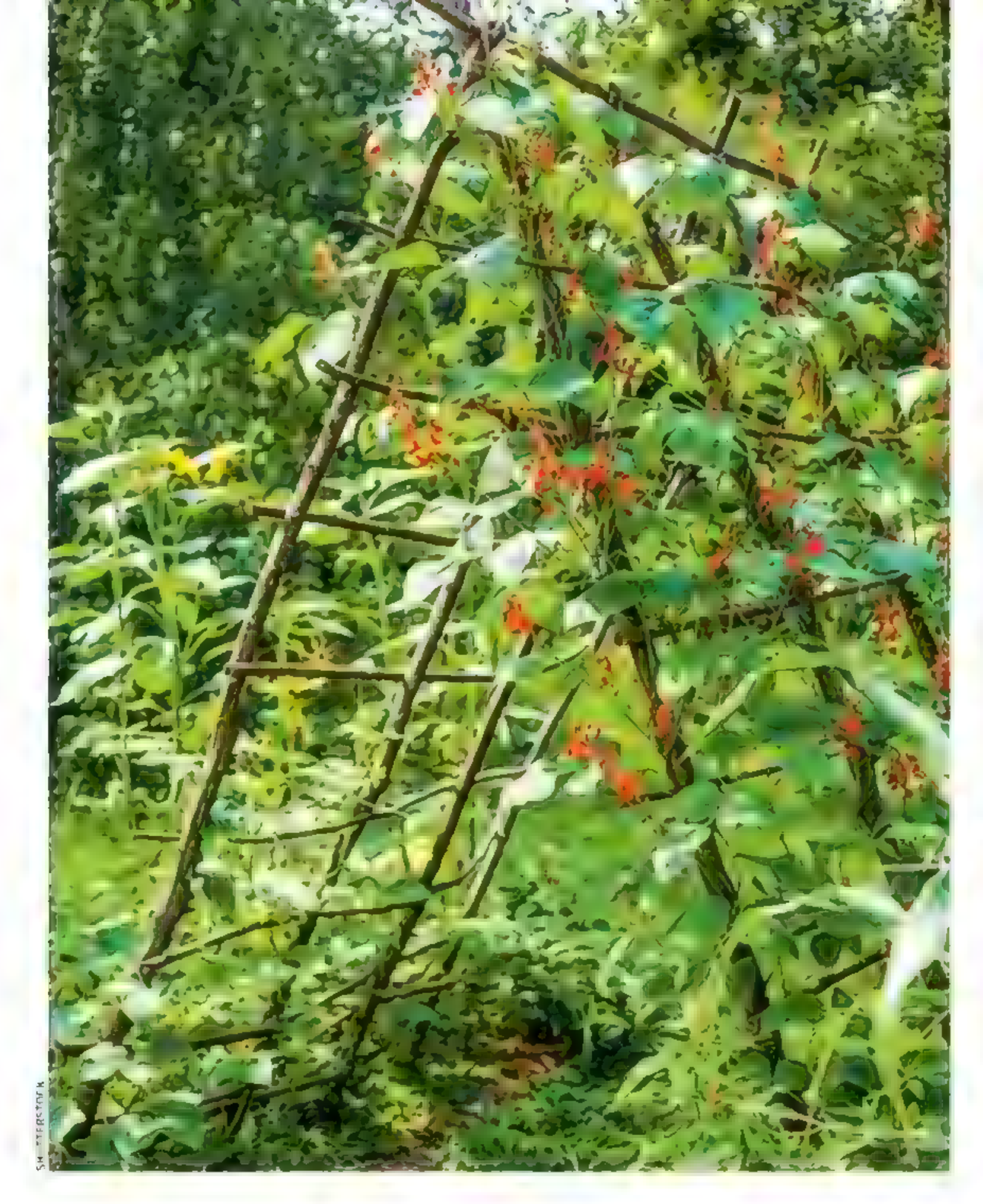
LE NOISETIER serviteur universel

Prolifique à bien des égards, le noisetier rend service au jardinier comme à tous les habitants du jardin. La preuve par l'exemple de cinq utilisations pratiques. PATRICIA KADIJEVIC

Tresse cernant le dessin d'un massif

Moins utilisé que le saule ou le châtaignier, le noisetier se prête bien à la réalisation de bordures en bois tressé (plessis). Utilisez pour cela les nombreux rejets droits et souples que l'arbre produit. Préférez ceux qui atteignent **1,50 m de longueur** sans ramification et prélevez-les quand la sève ne circule plus : maintenant ! Tracez au sol, à l'aide d'un cordeau et de piquets, l'implantation de votre bordure. Au moyen d'un maillet, plantez les piquets taillés en pointe à distance égale. Gardez en tête que plus les gaules sont longues plus les piquets devront être espacés. Tressez votre plessis à partir d'une extrémité en commençant par le bas. Passez la branche devant le premier piquet, derrière le deuxième, etc. Pour le deuxième rang, inversez le sens de contournement des piquets. Tassez les branches tous les cinq ou six rangs. Fixez les dernières au piquet avec un fil de fer. Coupez les extrémités.

F. MARRE/RUSTICA



Tipi porteur

Le noisetier est une base parfaite pour fabriquer une échelle ou un tipi offerts aux plantes grimpantes. Isolez huit branches de grande longueur pour les montants ainsi qu'une petite vingtaine d'autres plus courtes pour la structure horizontale. Assemblez **les deux panneaux en treillages.** Ajustez la longueur des branches en en coupant certaines. Réunissez les deux panneaux en formant un A fixé à son sommet par une ficelle solide. Enterrez également la base de ce tipi pour prévenir les risques d'effondrement et installez des haricots ou autres plantes annuelles comestibles ou d'ornement peu volubiles pour habiller votre création. Les ipomées, thunbergias, clématites ou capucines se prêtent bien au jeu.

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Nourriture broyée

Le bois du noisetier se marie à merveille dans un mélange de bois raméal fragmenté (BRF) pour nourrir et protéger le pied de vos plantes. Ces copeaux de bois ont plusieurs avantages : ils améliorent la structure du sol et sa texture ; ils favorisent les mycorhizes, eux-mêmes acteurs de la richesse du sol et augmentent la fertilité du sol. Ainsi, la matière organique dégradée par la faune du sol se transformera en humus et rendra le terrain plus fertile et vivant. Le BRF protège aussi des aléas climatiques. Il doit être composé en majorité de **jeunes rameaux broyés** fraîchement et utilisés dans la foulée. Ils sont composés en grande partie de lignine, d'acides aminés, de protéines, de minéraux et de cellulose, essentiels à l'alimentation de la faune du sol.

Tunnel cintré

Les branches souples du noisetier vous permettent de fabriquer nombre de supports au jardin. Pour remplacer les tunnels aux arceaux en métal, lancez-vous dans la confection d'une structure qui vous permettra de **placer un voile de protection contre les insectes** ou d'y faire courir des plantes. Dans un premier temps, fixez les branches les plus longues et les plus souples pour former les arcs. Veillez à bien les enfoncer dans le sol pour leur offrir une bonne stabilité. Espacez-les régulièrement puis munissez-vous de branches plus courtes et plus rigides pour former une base longitudinale afin d'y déposer un voile. Les branches plus courtes seront fixées aux arceaux par du fil de fer ou plusieurs tours de ficelles solides.

Aide précoce pour les butineurs

Outre ses nombreuses vertus médicinales, le noisetier est une plante mellifère. Il ne produit pas de nectar, mais ses fleurs mâles possèdent une grande quantité de pollen. Son intérêt réside également dans la précocité de sa floraison, offrant aux **abeilles butineuses** de la nourriture en tout début de saison. Ce pollen est une source de lipides, protéines et vitamines indispensables à l'abeille qui le consomme durant ses premiers jours de vie. Les nourrices présentes dans la ruche l'utilisent en grande quantité pour produire la gelée royale et nourrir les larves. Le noisetier n'a pas besoin de l'abeille pour être fécondé, car il est anémophile, les grains de pollen possèdent des ailettes lui permettant d'être transporté grâce au vent.

SHUTTERSTOCK

Princesse Amandine

légère - fondante - savoureuse

Plants certifiés de pommes de terre

Faites pousser les princesses !

Une variété de pommes de terre très précoce

Facile à cultiver

À cuisiner selon vos envies

Découvrez la gamme Princesse Amandine® dans votre jardinerie habituelle

princesseamandine-aujardin.com

POMMES DE TERRE
Vive les purées !

Premier légume consommé en France, la pomme de terre fond en purée, seule ou avec d'autres légumes de saison parfumés d'herbes aromatiques.

Chair farineuse ou chair ferme ? Les deux mon capitaine ! La grosse 'Binjte' farineuse des Hauts-de-France convient pour une purée économique et légère, écrasée avec un mélange d'eau de cuisson et de lait. Tandis que, toujours servie à volonté dans ses restaurants, la légendaire purée du chef Joël Robuchon se fait avec la chair plus ferme, jaune et fine de BF 15 ou de petites rattes (corne de bélier) cuites avec la peau pour préserver leur saveur. Écrasée au presse-purée, elle est desséchée 4 min sur feu doux avant d'être généreusement enrichie de lait entier et de beurre : 250 g par kilo de pommes de terre !

Mandarine
Juteuse et sucrée, la chair sans pépins de la variété 'Hernandina' se tient bien à la cuisson.

Cantal
Fermier, au lait cru de vache, il sert à préparer l'aligot et la truffade des monts d'Auvergne.

PHOTOS CI-DESSUS : SHUTTERSTOCK

RECETTE A. CHARDON/PHOTO J. MEFFRE/MAXTRREF - SP

Gnocchis aux fromages

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

- **400 g de purée** • **1 jaune d'œuf battu** • **100 g de farine**
- **50 g de beurre** • **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive**
- **4 gousses d'ail** • **1 échalote** • **10 cl de chardonnay**
- **100 g de lardons** • **125 g de cancoillotte** • **10 cl de lait**
- **100 g de bleu d'Auvergne en dés** • **sel** • **poivre**
- **2 brins de persil haché** • **20 g de noisettes grillées**

• **Farinez** le plan de travail et aplatissez-y la purée. Ajoutez l'œuf et la farine. Mélangez et formez 2 boudins de 18 cm. • **Débitez** en gnocchis sur un plat fariné. Dorez dans 20 g de beurre l'échalote émincée et les lardons. Déglacez au chardonnay.
• **Ajoutez** cancoillotte, bleu d'Auvergne et lait. Poivrez, mélangez et laissez fondre. Portez une casserole d'eau salée à ébullition.
• **Faites cuire** les gnocchis 2 min. Égouttez. Chauffez dans une poêle 30 g de beurre, l'huile, les noisettes, l'ail haché. Dorez les gnocchis 2 min. • **Servez-les** avec la sauce et le persil.

Textes : Maryse Charlot

L'actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de service Maison

EN PÂTISSERIE AVEC PHILIPPE CONTICINI
Mousse au chocolat, crème renversée, cake marbré..., autant de recettes que le chef Philippe Conticini partage sur les plateformes (YouTube, Facebook, Instagram). Le rendez-vous est donné chaque mercredi à 12 h pour suivre, en direct, la leçon du maître. Au long cours, il raconte, explique, répond aux questions des internautes, via une messagerie instantanée. Les retardataires ne sont pas laissés pour compte car, il est possible de retrouver dès le lendemain le replay de l'émission et la recette en pdf sur : www.philippecontini.fr

KEVIN RAJZY/SP

C'est nouveau !

VACHERIN DU HAUT DOUBS
La pâte onctueuse de ce mont d'or est coulée dans des sangles d'épicéa qui parfument le lait cru de ses notes boisées. À savourer froid ou chaud sur des pommes de terre.
Fromagerie Arnaud. 500 g, dès 8 € env.

SAVEUR CHÂTAIGNE
Créateur de la première fabrique de marrons glacés et de la crème de marrons, l'entreprise ardéchoise commercialise une glace à l'occasion de son 140e anniversaire.
Clément Faugier. Pot de 50 cl, 6 € env.

TRÉSOR DU CAMBODGE
Reconnu parmi les meilleurs au monde, le poivre de Kampot IGP embaume les mets des grands chefs, qu'il soit vert encore frais, rouge fruité ou noir plus puissant, il est toujours parfumé.
La Plantation. Pot de 50 g, 7 € env.

REINE DE LA PÂTISSERIE
Signée Nina Métayer, cette galette à la pâte feuilletée pur beurre cache une onctueuse frangipane enrichie de poires et d'amandes.
Picard. Galette de 500 g, (5 parts), 13 € env.

Au menu

SAMEDI
- Noix de Saint-Jacques rôties
- Purée épicée au yassa
- Poires belle-Hélène

DIMANCHE
- Vol-au-vent
- Courge rôtie à l'ail
- Tarte aux pistaches et mandarines

LUNDI
- Carpaccio de radis mariné
- Maigre au four, choux de Bruxelles braisés
- Macarons aux mandarines

MARDI
- Écrasé de 'Chérie' aux noisettes et aux pistaches
- Cocotte de légumes au miel
- Salade d'agrumes

MERCREDI
- Mâche à la poire
- Gnocchis aux fromages
- Compote de pommes

JEUDI
- Velouté de 'Butternut' aux amandes
- Parmentier de coquillages
- Vin chaud à la cannelle

VENDREDI
- Petites quiches au cantal et aux légumes
- Gratin de haddock fumé
- Sorbet au citron

La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins

En partenariat avec avenue des vins

Domaine des Gaudets, Morgon Côte du Py 2020 - AOC morgon, vin du Beaujolais.
Le domaine des Gaudets nous présente une cuvée à la magnifique robe pourpre. Le nez est explosif sur des notes de fruits rouges comme la cerise et le cassis. La bouche, égale à son nez au départ, présente une finale à la pointe épicée harmonieuse, traduisant le vignoble de la Côte de Py.
Accord : il sera parfait avec un civet de lapin, un boeuf bourguignon, une entrecôte ou une quiche au cantal.
Cépage : 100 % gamay. ***Prix : 14 € env.***

Champagne Régis Poissinet, Terre d'irizée extra-brut - AOC champagne.
Cette cuvée d'assemblage se pare d'une robe d'un or étincelant, le nez est franc en se dévoilant sur des arômes exquis d'agrumes et de pêche blanche. La bouche, frémissante et soyeuse, laisse découvrir un vin structuré sur une pointe saline.
Accord : idéal en apéritif, avec un plateau de fruits de mer ou un tartare de poisson. Il accompagnera également à merveille des desserts comme des macarons à la mandarine.
Cépage : 16 % chardonnay, 84 % meunier. ***Prix : 44 € env.***

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Écrasé de 'Chérie' aux noisettes et aux pistaches

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 25 min

- 8 pommes de terre 'Chérie'
- **100 g de beurre demi-sel**
- **10 cl de lait cru entier**
- **50 g de noisettes**
- **50 g de pistaches**
- **1 cuill. à s. d'huile de noisette**
- **poivre** • **fleur de sel**

• **Préchauffez** votre four à 180 °C (th. 6). Faites cuire 20 à 25 min, les pommes de terre en robe des champs, départ à l'eau froide. • **Décortiquez** et concassez les noisettes et les pistaches. Torréfiez les éclats de noisettes au four à 180 °C (th. 6) pendant 3 à 4 min. • **Chauffez** le lait dans une casserole. Épluchez les pommes de terre cuites. Écrasez-les tout en ajoutant le lait chaud, le beurre, l'huile de noisette et les éclats de noisettes torréfiées. Salez et poivrez. • **Façonnez** un rouleau de purée sur du film alimentaire. Refermez-le pour qu'il soit bien formé. • **Retirez** le film puis tronçonnez le rouleau de purée en morceaux de 3 cm de longueur. • **Roulez** ceux-ci dans les pistaches concassées juste avant de les dresser sur les assiettes. • **Servez** chaud.

Parmentier de coquillages

Pour 4 personnes
Préparation : 1 h
Cuisson : 35 min

- 1 kg de 'Princesse Amandine'
- **150 g de crème liquide**
- **100 g de beurre** • **100 g de persil**
- **250 g de bigorneaux**
- **250 g de palourdes (ou coques)**
- **1 oignon rose de Roscoff**
- **20 cl d'huile d'olive**
- **100 g de haddock fumé**
- **100 g de roquette**
- **1 cuillerée à café de curry**
- **sel** • **poivre blanc**
- **1 bouquet garni**

• **Mettez** les bigorneaux bien lavés dans une casserole d'eau froide salée, fortement poivrée, avec le bouquet garni. • **Portez** à ébullition, arrêtez la cuisson et laissez refroidir les bigorneaux dans l'eau de cuisson. • **Faites revenir** l'oignon haché dans une cocotte avec 10 cl d'huile. Lavez les palourdes. Ajoutez-les dans la cocotte. Couvrez. • **Laissez cuire** jusqu'à ouverture des coquillages. N'ajoutez pas de liquide de cuisson (vin ou autre). Égouttez. Réservez le jus de cuisson. • **Faites cuire** les pommes de terre 20 min, avec un départ à l'eau froide. Écrasez-les en purée avec la crème, le beurre, le jus de cuisson des bigorneaux, 50 g de haddock en dés et le curry. Mélangez. • **Décortiquez** les palourdes et les bigorneaux. Ajoutez les feuilles de persil haché dans le reste d'huile. • **Montez** le parmentier en alternant couche de purée et fines couches de coquillages. • **Surmontez** du reste de haddock en lamelles. Servez avec la roquette assaisonnez.

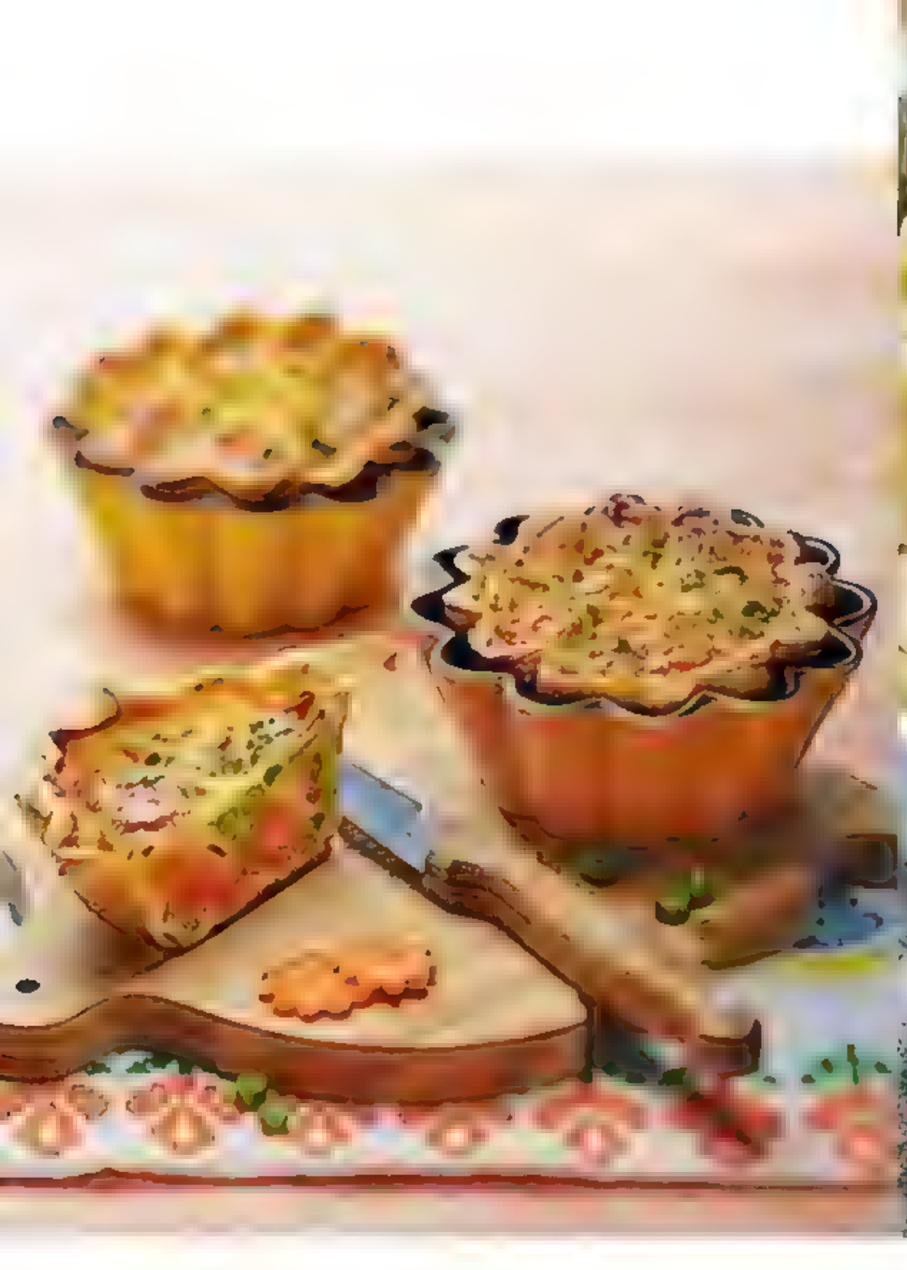
Macarons à la mandarine

Pour 6 personnes
Préparation : 50 min
Cuisson : 15 min

- **210 g de sucre glace**
- **150 g de poudre d'amandes**
- **130 g de blanc d'œuf à température ambiante**
- **90 g de sucre**
- **1 g de colorant orange en poudre**
- Curd : 3 mandarines
- **2 œufs**
- **60 g de sucre**
- **15 g de fécule de maïs**

• **Préparez** le curd : lavez et zestez les mandarines. Pressez leur jus. Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la fécule de maïs puis les zestes et le jus des mandarines. • **Placez** la préparation au-dessus d'un bain-marie et fouettez jusqu'à épaississement. Couvrez et laissez refroidir. • **Mixez** la poudre d'amandes avec le sucre glace. Tamisez : la poudre doit être fine. Ajoutez le colorant en poudre. • **Montez** les blancs en neige et incorporez le sucre en 3 fois. Lorsque la meringue est prête, versez en 3 fois le mélange de poudres d'amandes et de sucre glace ; travaillez la masse avec une maryse jusqu'à ce que l'appareil devienne brillant et homogène. • **Versez** dans une poche à douille lisse. Dressez les coques sur une plaque de cuisson en les espaçant puis tapotez la plaque pour chasser les bulles d'air et laissez croûter 15 min. • **Préchauffez** votre four à 150 °C (th. 3). Enfournez 15 min. Laissez refroidir avant de décoller les coques. • **Garnissez-les** de curd à la mandarine et refermez pour faire des macarons. • **Conservez** au frais.

B. GALERON/GERMICOPA/SP B. GALERON GERMICOPA/SP BALME/PHOTOCUISINE



Petites quiches au cantal et aux légumes

Pour 8 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

- 300 g de pâte brisée
- 400 g de légumes cuits
- 200 g de cantal entre-deux AOP
- 20 cl de crème fraîche
- 25 cl de lait cru entier
- 15 g de beurre
- 2 œufs + 2 jaunes extra-frais
- sel • poivre rouge de Kampot

• **Cassez** un à un les œufs entiers dans un récipient. Battez-les avec les jaunes. • **Ajoutez** le lait entier et la crème. Continuez de fouetter. Salez légèrement et poivrez. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Beurrez** les moules de votre choix. Abaissez la pâte brisée sur sur le plan de travail fariné. • **Découpez** huit cercles de pâte. Foncez-en les moules beurrés. Piquez les fonds à la fourchette et garnissez-les de légumes cuits (s'ils sont surgelés, égouttez-les bien au préalable pour éviter de ramollir la pâte). • **Râpez** le cantal. Ajoutez-le sur les légumes. • **Versez** l'appareil aux œufs jusqu'à 1 cm du bord. Pincez le bord de la pâte. • **Enfournez et laissez cuire** pendant 50 min env. Servez tiède ou froid.

Purée épicée au yassa

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min

- 1 kg de pommes de terre à purée (type Bintje)
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de lait
- 1 filet d'huile d'olive
- ½ cuillerée à s. de mélange d'épices sénégalais (yassa)
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de grains de poivre blanc
- 1 cuillerée à c. de feuilles de thym
- 1 feuille de laurier

• **Brossez** les pommes de terre sous l'eau pour ôter la terre, coupez-les en petits morceaux. Épluchez les gousses d'ail. • **Placez-les** dans une grande casserole ou un faitout avec l'ail et la feuille de laurier, remplissez d'eau froide. Portez à ébullition. • **Faites frémir** 20 à 30 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. • **Concassez** les grains de poivre dans un mortier. Égouttez les pommes de terre et l'ail. • **Écrasez-les** en une purée fine à l'aide d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes. • **Faites chauffer** l'huile dans une casserole. Ajoutez et mélangez la purée, le lait, les épices yassa, le piment et le poivre concassé. • **Laissez cuire** 2 min à feu doux tout en remuant. • **Parsemez** de thym au moment de servir.

Tarte aux pistaches et mandarines

Pour 10-12 personnes
Préparation : 45 min
Repos : 1 h

- 1 fond de pâte 26 cm de diam. cuit
- 10 mandarines 'Hernandina'
- 1 citron
- 400 ml de crème fouettée
- 4 feuilles de gélatine
- 6 jaunes d'œufs
- 50 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 cuill. à s. de pistaches pelées

• **Pressez** le jus de cinq mandarines et du citron. Chauffez la crème avec une pincée de sel dans une casserole. • **Faites tremper** la gélatine dans de l'eau froide. Mélangez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre. • **Incorporez** 50 g de farine. Pressez la gélatine. Retirez la crème du feu dès qu'elle bout et y dissoudre la gélatine. • **Versez** la crème chaude dans le mélange de jaunes d'œufs tout en remuant et remettez le tout dans la casserole. • **Réchauffez** jusqu'à ébullition sans cesser de remuer. Incorporez le jus d'agrumes, versez la garniture sur le fond de pâte et réservez 1 h au réfrigérateur. • **Épluchez** les mandarines restantes. Pelez-les à vif, coupez de fines tranches et décorez-en le gâteau. • **Parsemez** les pistaches.

P. SOISSONS/AOP CANTAL/SP • A. ROCHE/CNIPT/SP • FOODIES/SUNRAY PHOTO

SHUTTERSTOCK

CAP VERS LE VIF, avec les saveurs acidulées

Du peps en cuisine ! Au cœur de l'hiver, on en veut sans condition et on en redemande : la palette des vinaigres, les agrumes et le verjus sont là pour réveiller les plats, apporter une note vive et stimuler nos papilles. — MICHÈLE BARRIÈRE

RECETTE ET STYLISME A CHARDON - PHOTO J. MICHALTCHENKO/RSP

Tataki de bœuf au bleu

Préparation : 20 min – Repos : 3 h – Cuisson : 5 min
Pour 4 personnes
400 g de rumsteck * 20 g de beurre * 1 citron vert * 1 fruit de la passion * 2 cuill. à soupe de sauce soja * huile de tournesol * sirop d'érable * 1 échalote * 50 g de roquette * 50 g de noisettes grillées concassées * 150 g de bleu de Termignon (ou de salers vieux)

Faites dorer dans une poêle le morceau de bœuf dans 2 cuill. à soupe d'huile et 20 g de beurre pendant 45 secondes sur chacune de ses faces. **Laissez** refroidir 10 min, puis emballez-le dans un film étirable alimentaire et placez-le au congélateur, durant 3 h au minimum. Il sera de cette façon plus facile à découper. **Mélangez** dans un bol le jus du citron vert avec la pulpe du fruit de la passion, la sauce soja, 2 cuill. à soupe d'eau, 1 cuill. à soupe d'huile de tournesol, 1 cuill. à café de sirop d'érable, l'échalote épluchée et émincée. **Tranchez** la viande le plus finement possible. Disposez les tranches sur les assiettes. **Arrosez** de vinaigrette de fruits, ajoutez la roquette, les noisettes et des copeaux de fromage.

Au Moyen Âge, le goût vif, "pointu", faisait le bonheur autour de la table. Plus de la moitié des plats de viandes, poissons ou légumes avaient alors une note acide procurée par le vinaigre, le verjus ou les agrumes. On comprenait, en cuisine, que l'acidité tempère l'excès de gras et facilite la digestion. Comme quoi cette saveur est profondément ancrée dans le patrimoine culinaire français. Le cuisinier italien est tout à fait à l'aise avec l'amer ; l'indien sait parfaitement jouer des épices ; le japonais dose la sauce soja ; et le chef français a toujours eu un faible pour l'acide. Depuis quelques dizaines d'années, grâce à la fréquentation des cuisines asiatiques et à la créativité des jeunes maîtres-queux, ce goût revient en force.

L'art d'accentuer

Notre premier pourvoyeur naturel d'acidité est l'immense famille des agrumes, représentée par l'orange amère du Moyen Âge ou par les actuels citrons yuzu, beldi, caviar, main-de-bouddha... Les légumes et les fruits (tomate, herbes potagères, oseille, rhubarbe, fruit de la passion, fruits rouges, raifort, grenade, coing...) apportent leurs concours à la cuisine acidulée. Le vinaigre et ses dérivés, comme la moutarde ou les pickles, ont, bien entendu, droit à une place d'honneur, sans oublier le verjus, encore trop méconnu. Tout un programme pour s'amuser en cuisine, créer des associations subtiles et ajouter une impertinence qui crée la surprise.

Tartare de veau au citron

Préparation : 25 min – Repos : 20 min
Pour 4 personnes
✻ 500 g de quasi de veau ou de filet mignon ✻ 150 g de bulbe de fenouil ✻ 2 cuill. à s. de moutarde douce ✻ 1 citron (pour le jus) ✻ 1 cuill. à s. de citron confit haché ✻ 1 cuill. à s. de vinaigre de cidre ✻ 8 cl d'huile d'olive ✻ 2 cuill. à s. de sauce soja ✻ 3 branches d'aneth ✻ 4 échalotes ✻ 3 cuill. à s. de graines de moutarde ✻ 120 g de salades mélangées ✻ 2 cuill. à s. de vinaigre de vin ✻ sel ✻ poivre ✻ 4 tranches de pain de campagne
Taillez la viande de veau au couteau en petits morceaux. Hachez finement le fenouil, les échalotes et l'aneth. Dans un bol, mélangez-les avec le vinaigre de cidre et tous les autres ingrédients du tartare. **Vérifiez** l'assaisonnement. Faites mariner environ 20 min. Assaisonnez la salade avec l'huile, le vinaigre de vin, le sel et le poivre. Faites toaster les tranches de pain. **Servez** le tartare avec la salade et le pain toasté.

CI-CONTRE : S. BAGROS/INTERBEV VEAU/SP - CI-DESSOUS : S. A. PHOTO/SINE/VOLAILLES FERMIÈRES D'AUVERGNE/SP

Pintade fermière

Préparation : 20 min – Cuisson : 1 h
Pour 4 personnes
1 pintade fermière d'Auvergne
12 gousses d'ail non épluchées
3 tranches de citron jaune ✻ 250 cl de crème 35 % ✻ 40 cl de bouillon de volaille
3 cuill. à s. de jus de citron ✻ 2 échalotes hachées ✻ 1 cuill. à s. d'huile d'olive
1 cuill. à c. d'origan ✻ poivre 5 baies
1 cuill. à c. de paprika ✻ sel
1 cuill. à c. de graines de fenouil
Faites dorer la pintade avec l'huile d'olive dans une cocotte. **Ajoutez** l'ail, les échalotes, le paprika et les graines de fenouil. Faites revenir. **Versez** la crème, le bouillon de volaille, le jus de citron, les rondelles de citron et l'origan. Baissez le feu et laissez mijoter 45 min. **Servez** la pintade entourée de la sauce.

J. C. VAL. ÉKÉ/PHOTOMONTOP

Citrons confits

Incontournable dans la cuisine du Moyen-Orient et du Maghreb, le citron confit au sel apporte aux plats sa saveur parfumée et raffinée et un grand élan de fraîcheur. On le connaît surtout dans les tajines, mais son répertoire est bien plus vaste. Vous pouvez en ajouter dans vos salades de pois chiches, gratins de potimarron, rillettes de sardines et, bien sûr, tous les poissons au four ainsi que les plats mijotés de poulet, veau et agneau. N'en abusez pas car son amertume peut déranger, bien souvent un quart de citron suffit à apporter du peps à votre recette. Pour les préparer à la maison, il vous faudra juste un peu de patience. Prenez cinq ou six citrons bio, coupez-les en quatre sans les fendre complètement, garnissez-les généreusement de gros sel et entassez-les dans un grand bocal. Au bout de cinq jours, ajoutez un peu d'eau si le jus ne suffit pas à les couvrir. Et attendez ! Un bon mois est en effet nécessaire pour que la fermentation se produise ; Après, ils se conserveront durant plusieurs mois.

Maquereaux masala

Préparation : 25 min – Repos : 30 min
Cuisson : 10 min – Pour 4 personnes

- **4 maquereaux**

Marinade : **2 cuill. à s. d'huile**
1 cuill. à café de sel ✻ **125 g de yaourt**
1 citron pressé ✻ **3 cuill. à s. de curry**

Sauce au yaourt : **250 g de yaourt**
15 brins de coriandre ✻ **poivre**
1 citron vert ✻ **1 oignon moyen**

Salade : **1 boîte de pois chiches**
1 cuill. à café de curry
1 citron vert ✻ **1 oignon rouge**
1 cuill. à soupe d'huile
15 brins de coriandre

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. **Effectuez** 3 entailles sur chaque côté des maquereaux et enrobez-les de marinade. **Laissez-les** mariner durant 30 min au réfrigérateur. **Mixez** le yaourt avec la coriandre, l'oignon, le zeste et le jus du citron vert et du poivre pour obtenir la sauce au yaourt. **Mélangez** en salade les pois chiches égouttés avec l'oignon rouge émincé, la coriandre ciselée, l'huile, le curry, le jus et le zeste du citron vert. **Faites griller** les maquereaux 5 min de chaque côté. **Servez-les** avec la salade de pois chiches, la sauce au yaourt ainsi que des quartiers de citrons verts.

RECETTE ET STYLISME ANNECÉ BRETIN - PHOTO A. ROCHE/NIE/SP

Ceviche du docteur Prieur

Préparation : 20 min – Repos : 45 min
Pour 2 personnes

- **2 dorades grises** ✻ **6 citrons verts**
- **4 cuill. à soupe d'huile d'olive** ✻ **1 pomelo**
- **1 oignon rouge** ✻ **1 gousse d'ail**
- **2 oranges** ✻ **10 brins de coriandre** ✻ **sel**
- **poivre**

Faites lever les filets et enlever la peau des dorades par votre poissonnier. **Émincez** l'oignon rouge et faites-le mariner avec 1 cuill. à café de sel pendant 15 min, puis égouttez-le. **Pressez** les citrons et réservez leur jus (environ 25 cl.). **Pelez** les agrumes à vif et prélevez les suprêmes. Ciselez les feuilles de coriandre et pressez l'ail. Débitez les filets de dorade. **Mettez-les** dans un saladier avec l'oignon rouge, les agrumes, l'ail pressé, le jus de citron, le poivre. Rectifiez l'assaisonnement. Mélangez et laissez mariner 45 min au frais. **Parsemez** de coriandre ciselée, arrosez d'huile d'olive et servez très frais avec du riz, du maïs, de la patate douce et de la banane plantain.

NIM PAVILLON FRANCE/SP

Sébaste aux agrumes

Préparation : 20 min – Cuisson : 10 min
Pour 4 personnes
600 g de filets de sébaste (poisson de hauts-fonds des mers froides) ✻ 1 orange non traitée ✻ 1 pamplemousse rose ✻ sel ✻ 1 cuill. à c. de graines de fenouil ✻ 60 g de beurre ✻ 1 cuill. à s. de persil ciselé ✻ poivre
Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Placez les filets dans un plat huilé. **Pressez** le pamplemousse et réservez son jus. Zestez l'orange et débitez-la. Faites fondre le beurre. Mêlez à la fourchette le jus de pamplemousse, le beurre, 2 cuill. à c. de zeste d'orange, les graines de fenouil, le sel et le poivre, puis versez sur le poisson. **Disposez** sur les filets de sébaste des demi-tranches d'orange et enfournez 10 min. **Arrosez** le poisson avec son jus, 2 fois pendant la cuisson. **Parsemez** de persil ciselé avant le second arrosage. Plantez une aiguille dans la chair pour savoir si votre poisson est cuit : si elle s'enfonce facilement et qu'elle ressort brûlante au toucher, vous pouvez éteindre le four et sortir votre poisson. **Servez** avec du riz.

Épaule d'agneau roulée

Préparation : 25 min – Repos : 1 h
Cuisson : 45 min – Pour 6 personnes
✻ 1 épaule d'agneau désossée
✻ 1 pamplemousse ✻ 3 oranges
✻ 5 cuill. à soupe de sauce soja
✻ 2 cuill. à soupe de sirop d'érable
✻ 2 citrons verts ✻ sel ✻ poivre
Prélevez les zestes du pamplemousse et de deux oranges. **Enlevez** la peau blanche et découpez-les en gros morceaux, **Pressez** le jus de la dernière orange et des citrons. **Réservez**. Étalez l'épaule d'agneau sur une planche. Disposez la moitié des morceaux d'oranges et de pamplemousse au centre, salez et poivrez. **Roulez** l'épaule d'agneau et ficelez-la en prenant soin de bien refermer afin que la farce ne s'échappe pas à la cuisson. **Mélangez** la sauce soja, le sirop d'érable et le jus d'orange et des citrons verts. **Disposez** l'épaule dans un plat et entourez-la du reste des morceaux de pamplemousse et d'oranges. **Arrosez-la** de jus d'orange et de citron. Parsemez des zestes. Mettez le plat 1 h au frais. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). **Faites cuire** l'épaule 45 min en l'arrosant régulièrement. Laissez-la reposer quelques minutes avant de la découper en tranches épaisses. Servez-la nappée de sauce avec un écrasé de pommes de terre.

CI-DESSUS COOKLOOK PAVILLON FRANCE/SP - CI-CONTRE J.-F. MALLET/INTERBEV/SP

M. POURRET/STUDIO 2M/SP

Divin vinaigre

Dans l'entre-deux-guerres, on pouvait encore trouver plusieurs centaines d'artisans vinaigriers sur le territoire français. Aujourd'hui, malgré un certain renouveau, ils ne sont plus qu'une poignée. Si l'on consomme toujours autant de vinaigre, il est produit industriellement en 24 h perdant ainsi ses saveurs et ses propriétés, alors qu'un bon vinaigre nécessite 3 semaines de fermentation avant d'être mis à vieillir pendant un an, voire plusieurs dizaines d'années pour les meilleurs. Le vinaigre balsamique traditionnel n'est ainsi commercialisé qu'à l'âge de 12 ans alors que celui qui est proposé n'est souvent qu'un produit coloré, aromatisé au caramel et parfois additionné de sirop de glucose ou d'amidon de maïs pour le rendre plus crémeux ! Donc, qu'il soit de vin rouge ou blanc, de cidre, d'Orléans, de Banyuls, Reims ou Xérès, partez à la recherche de votre vinaigre auprès d'artisans. Vos ceviches de bar (photo), poulets au vinaigre, vinaigrettes... en seront métamorphosés !

RECETTE ET STYLISME AMELIE CHARRON CREDIT PHOTO J.-L. MERCHALLY/SP

Camembert rôti aux kumquats

Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min – Pour 4 personnes

- **1 camembert bien affiné** ✻ **225 g de kumquats**
- **15 cl de vinaigre de cidre** ✻ **150 g de sucre** ✻ **1 étoile de badiane**
- **1 cuill. à café de baies roses** ✻ **1 clou de girofle** ✻ **1 baguette**

Coupez les kumquats en rondelles et **retirez** un maximum de pépins. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. **Égouttez** les kumquats dès que l'ébullition est atteinte. **Versez** le vinaigre dans la casserole avec le sucre, la badiane, les baies roses, le clou de girofle et 15 cl d'eau froide. **Portez** à ébullition, ajoutez les rondelles de kumquats, refaites bouillir et cuisez 5 min. Laissez complètement refroidir. **Préchauffez** votre four à 200 °C (th. 6-7). Placez un morceau de papier cuisson dans un caquelon ou un petit plat rond. **Déposez** le fromage dans le caquelon. **Faites** quelques entailles en croisillons sur le dessus du camembert, ajoutez 1 cuill. à soupe du mélange de kumquats et placez au four 15 min environ. Servez le camembert avec le reste des kumquats et des tranches de baguette.

Yakitori de veau

Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min environ
Pour 4 personnes
✻ 500 g de carpaccio de veau préparé par le boucher
✻ 200 g de comté ✻ 2 cuill. à soupe de miel
✻ 2 cuill. à café de vinaigre balsamique
✻ 3 pincées de graines de sésame doré
✻ 15 cl de sauce yakitori ✻ huile pour cuisson

Découpez des rectangles de comté de 10 cm de longueur. **Enveloppez-les** de veau pour former une sucette et y planter des piques à brochettes. **Mélangez** la sauce yakitori, le miel et le vinaigre dans un bol. **Trempez-y** les sucettes. **Faites chauffer** l'huile dans une poêle et faites cuire les sucettes 20 min environ en les retournant régulièrement. Quand le fromage commence à fondre, disposez-les dans un plat et parsemez-les de graines de sésame. **Servez** avec un wok de légumes : chou rouge, 'Butternut', carottes, châtaignes, coriandre, assaisonné d'une sauce à l'huile de sésame, citron vert, gingembre et sauce soja.

CI-CONTRE : BRAVO LEVEAU/SPAT.J.E.PROD/SP - CI-DESSOUS : F. IACOBELLI/J. WARBURTON-LEE/PHOTONONSTOP

R. TAYLOR SIMS/PHOTONONSTOP

Verjus

Ce produit phare des ménagères et cuisiniers du Moyen Âge était de toutes les sauces ! Il s'agit tout simplement du jus du raisin vert cueilli avant la maturation des grappes puis pressé. Son goût est unique : plus moelleux et plus sucré que le vinaigre ou le citron, plus parfumé et fruité que le vin blanc. Il fait merveille dans tous les plats de viande ou de poisson. Il est tombé en désuétude au XVIIe siècle, mais on ne peut que recommander aux gourmets d'aujourd'hui de le redécouvrir. D'ailleurs, il connaît un regain de notoriété et on en trouve dorénavant dans les épiceries fines et sur internet. Mais si vous avez une vigne à disposition, lancez-vous, fabriquez-en ! Il suffit de passer les grains au blender ou, mieux, à la centrifugeuse, de filtrer le jus une première fois avec une passoire et une seconde au torchon, puis de le mettre en bouteilles. Sans pasteurisation, il ne se conservera que quelques jours mais vous pouvez le congeler en cubes.

Moules au verjus

Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min
Pour 4 personnes
✻ 2 kg de moules ✻ 60 cl de verjus ✻ 50 g de beurre ✻ 2 gousses d'ail ✻ 2 oignons ✻ poivre ✻ 1 branche de céleri ✻ 15 brins de persil

Nettoyez les moules et lavez-les. Éliminez celles qui sont ouvertes ou dont la coquille est abîmée. **Émincez** les oignons, hachez l'ail, ciselez le persil, coupez le céleri en petits morceaux. **Faites revenir** dans une cocotte et dans le beurre les oignons, l'ail et le céleri pendant environ 5 min, en remuant constamment. **Ajoutez** les moules ainsi que le verjus, du poivre et le persil. Mélangez bien. **Couvrez** et laissez cuire de 5 à 8 min. **Remuez** de temps en temps. Arrêtez la cuisson lorsque toutes les moules sont ouvertes. Jetez celles qui ne le sont pas. **Répartissez** les moules dans les assiettes, arrosez de jus de cuisson et servez.

ASSURANCE ET VAE

Circuler à vélo à assistance électrique (VAE) nécessite la souscription d'une assurance si la puissance du deux-roues est supérieure à 250 W ou si sa vitesse dépasse 25 km/h. Il est alors assimilé à une moto et nécessite le même type de contrat d'assurance. En revanche, pour les autres vélos rien d'obligatoire, mais sachez toutefois qu'en cas de problème, vous serez responsable des dommages causés à autrui. Vérifiez que vous disposez d'une garantie responsabilité civile (en général, elle est incluse dans les contrats multirisques habitation) et complétez-la de garanties accident, vol, dégradation, protection juridique…

SALAIRE ET PONCTUALITÉ

Un retard de plus d'un mois dans le versement d'un salaire suffit pour conclure à la rupture d'un contrat de travail aux torts de l'employeur. Telle est la conclusion de la Cour de cassation dans son arrêt du 6 juillet 2022. Dans cette affaire, l'employeur estimait que le gérant salarié aurait dû lui laisser la possibilité de régulariser la situation, en l'alertant sur l'absence de versement de la somme. La Cour de cassation en a décidé autrement.

Premier producteur mondial de la plus écologique des fibres, la France compte trois filatures.

PHOTOS SHUTTERSTOCK

MOIS DU BLANC
Le linge à portée de bourse

Sensibles à la cause environnementale, des marques françaises de linge de maison produisent dans l'Hexagone des textiles de qualité.

Janvier est l'occasion de profiter de rabais sur le linge de maison. Mais, rappelez-vous que le secteur du textile reste l'un des plus polluants. Aussi, des fabricants français misent sur les circuits courts, éliminent les produits toxiques et adoptent des modes de production plus vertueux, afin de limiter leur impact. Ainsi Couleur chanvre, Bonsoirs…, s'orientent davantage vers les fibres végétales tels le chanvre ou le lin plus écologiques que le coton et produites en France.

Unis dans de jolis draps

D'autres, comme Garnier-Thiébault, Blanc de Gérarmer ou Tissus Gisèle, se sont réunis au sein de Vosges terre textile (label régional), un organisme indépendant qui garantit aux consommateurs qu'au moins 75 % des opérations de production sont réalisées dans les Vosges. D'autres bassins textiles ont suivi, regroupés sous le label national France terre textile. À l'achat, vérifiez les étiquettes ! La certification Œko-Tex Standard 100 atteste que les textiles ne contiennent aucune substance nocive pour la santé et GOTS (Global Organic Textile Standard) certifie l'origine biologique des textiles et le respect de critères de production, de composition, sociaux, etc.

Démarchage trahi par le 09

Depuis le 1er janvier 2023, les plates-formes de démarchage commercial ne peuvent plus appeler les particuliers à partir d'un numéro commençant par 06 ou 07, réservé aux communications personnelles. Les plates-formes d'appels ne vont utiliser que des numéros spécifiques commençant par 09. Pour ne pas être importuné, vous pouvez commencer par bloquer les numéros indésirables sur votre mobile. Il est aussi possible de demander aux sociétés de démarchage d'effacer vos coordonnées de leur liste en vous adressant à la Cnil ou en vous inscrivant sur www.bloctel.gouv.fr. Cette inscription gratuite est valable trois ans. Elle est obligatoirement consultée par les professionnels avant tout appel. Sachez qu'un décret, publié en octobre 2022, viendra encadrer le démarchage à compter du 1er mars 2023. Il sera autorisé du lundi au vendredi, de 10 h à 13 h et de 14 h à 20 h et interdit le week-end et les jours fériés.

Textes : Nathalie Pasquier, Marie-Caroline Durier et Frederic Pigot.

SOINS DE BEAUTÉ : gare aux dilettantes !

Face aux dérives perpétrées par des non-professionnels, un site permet désormais de trouver un praticien diplômé.

La profession est mal encadrée et la législation inadaptée à la profession.

SHUTTERSTOCK

Depuis plusieurs années, des personnes autoproclamées esthéticiennes effectuent des actes sans les qualifications indispensables requises ainsi que le respect des conditions adéquates d'accueil en termes d'hygiène et de sécurité. Ce phénomène s'est accéléré avec les réseaux sociaux, où des centaines de comptes de pseudo-spécialistes de la beauté proposent à prix cassé des injections d'acide hyaluronique pour une bouche pulpeuse, un nez plus droit...

Enseignement élevé

Le métier, dont le cadre réglementaire remonte au vieil arrêté du 6 janvier 1962 dit : "De la cire et de la pince", vient pourtant de fêter ses 60 ans d'exercice. Les professionnels français, dont le niveau d'enseignement est le plus élevé d'Europe, obtiennent leur qualification après plusieurs années d'études, certifiées par des diplômes d'État (CAP esthétique, BP esthétique cosmétique, etc.), et par la formation continue sur les nouvelles techniques. Afin d'aider les clientes à y voir plus clair et à trouver des professionnels qualifiés, la Confédération nationale artisanale des instituts de beauté (Cnaib) s'est mobilisée : sur son site, une cartographie permet de trouver une adresse sûre.

Trouver la bonne cure

Plus de 100 pathologies sont prises en charge en médecine thermale (lire p. 52) : rhumatismes, asthme, troubles du sommeil, endométriose, sclérose en plaques, cancer, burn-out, Covid long, etc. Pour vous informer en ligne sur les cures proposées, l'Officiel du thermalisme est un guide digital gratuit et interactif. Plusieurs filtres de recherche sont possibles (par pathologie, par zone géographique, par station thermale ou encore en fonction des activités touristiques et culturelles). Le site vous permet aussi de savoir si vous êtes éligible à des cures financées par l'Assurance maladie.

SHUTTERSTOCK

SHUTTERSTOCK

UNE GREFFE POUR RESTER VERT

La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neurodégénérative après la maladie d'Alzheimer. Parmi les nouvelles thérapies à l'étude pour ralentir sa progression, une équipe de chercheurs de l'université d'Arizona, aux États-Unis, a testé la greffe de nouvelles cellules nerveuses, pour enrayer la perte progressive des neurones qui créent de la dopamine. Les résultats sont prometteurs pour Parkinson ainsi que pour Alzheimer ! Ils doivent faire l'objet d'essais cliniques.

LA CONFIANCE RETROUVÉE

Les huiles essentielles ont une véritable action psycho émotionnelle, qui nous permet d'évoluer vers davantage de sérénité et de bien-être. Dans un petit verre, mélangez 14 ml d'huile d'abricot et 10 gouttes de chacune des HE suivantes : marjolaine *(Origanum majorana)*, laurier-sauce *(Laurus nobilis)* et litsée citronnée *(Litsea cubeba)*. Transférez dans un flacon en verre à bille. Appliquez cette huile sur l'intérieur des poignets puis respirez.

Textes : Adeline Gadenne.

SHUTTERSTOCK

TROIS STATIONS THERMALES
pour un bain de jouvence

Jusqu'au 22 janvier à Paris, le salon "Les Thermalies" met à jour toute l'information sur les cures de bien-être, remise en forme, relaxation, ressourcement, évasion... CORINNE VILDER

Se faire du bien après deux années difficiles, envisager de prendre un peu de temps pour soi et profiter des bienfaits que les stations thermales recèlent dans leurs eaux... Voilà un programme qu'il est d'autant plus satisfaisant d'envisager que ces soins ne consomment pas des quantités déraisonnables d'énergie. L'eau, riche en minéraux et oligoéléments, est en effet naturellement portée à bonne température par le sous-sol. Des cures bas carbone en quelque sorte !

Centre de la terre

En tête des stations thermales et des centres de thalassothérapie de l'Hexagone, **Chaudes-Aigues (15)** peut s'enorgueillir de ses eaux thermales qui, avec 82 °C à l'émergence de la source du Par, sont les plus chaudes d'Europe. C'est ici, entre les monts du Cantal, de la Margeride et de l'Aubrac, que fut installé en 1332 le premier réseau de chauffage par géothermie au monde (voir encadré ci-contre). À partir du mois de mars, les cures médicalisées et conventionnées de 18 jours de soins se font au complexe thermal réputé pour son accueil professionnel et bienveillant. Avec ses eaux chlorurées sodiques aux propriétés antalgiques, les programmes de soins s'orientent vers le traitement de l'arthrose, des sciatiques et des rhumatismes : douche oscillante, application de cataplasmes de boue, massage sous l'eau thermale, douche à jet... On peut retrouver ces mêmes soins (à partir du 13 mars jusqu'au 25 novembre 2023) lors de séjours de remise en forme, d'une cure prévention santé ou d'une cure libre.

Attention : l'espace thermoludique du centre Caleden est fermé pour la saison 2023 ! La station thermale cantalienne, qui mériterait un accès plus facile au départ de Saint-Flour, est dotée, en outre, d'un important patrimoine naturel et vernaculaire comme ce lavoir d'où jaillit une eau à 60 °C, jadis utilisée dans le traitement des laines.

Pari fou de Jonzac

Nous sommes dans les années 1970 dans le décor bucolique du vignoble du cognac. La bourgade de **Jonzac (17)**, dans le Saintongeais, lance un programme de chauffage urbain basé sur la géothermie. Fin décembre 1979, sur le site d'Heurtebise, le forage atteint 1871 m de profondeur. L'eau sourd à 65 °C au cœur de carrières troglodytiques. La source, baptisée Soenna, révèle une eau hyperthermale, soit supérieure à 40 °C, bactériologiquement pure et qualifiée de "sulfatée mixte chlorurée sodique". En mai 1985, l'Académie de médecine de Bordeaux (33) reconnaît son efficacité pour soigner les affections rhumatismales. Les thermes, exploités depuis cette découverte par la Chaîne thermale du soleil et qui ouvrent leurs portes le 14 février, traitent 3 orientations thérapeutiques : phlébologie, rhumatologie et voies respiratoires. Jusqu'au 9 décembre 2023, des programmes sur-mesure sont aussi proposés.

Au sortir du masque d'inhalation, les particules d'eau mesurent 2 à 5 microns.

C. MOSSIT/REF/SP

À Jonzac, dans une rivière de marche.

S. AVAL. CHARENTES TOURISME/SP

LE MUSÉE EUROPÉEN DE LA GÉOTHERMIE ET DU THERMALISME

Une eau brûlante qui jaillit des entrailles de la terre, dont les sources ne se sont jamais taries… Ce mystérieux phénomène, qui fait la singularité de Chaudes-Aigues, dans le Cantal, de la production d'électricité, à Bouillante, en Guadeloupe, ou des bains "onsen" en pleine nature, si prisés des Japonais, raconte sa bonne fortune dans ce petit musée. Situé juste au-dessus de la source du Par, naturellement la plus chaude d'Europe, ses trois étages de grands tableaux illustrés, de photographies et autres schémas scientifiques (photo) sont entre les mains de Sophie Perrier-Faucher, agent du patrimoine.

P. SOISSONS/SP

Le rez-de-chaussée rassemble tous les éléments de l'histoire insolite de Chaudes-Aigues, qui connaît, dès l'Antiquité, la distribution gratuite d'eau courante dans les maisons : *"La géothermie, c'est la chaleur de la terre, ici produite par la désintégration naturelle des éléments radioactifs de différentes couches de l'écorce terrestre. À 5 000 m de profondeur, l'eau remonte, poussée par le gaz carbonique à travers un réseau de failles – les 32 sources chaudes de notre commune."*

Hydrothérapie : les jets d'eau ont un effet myorelaxant.

SALLARD THERMES DE BOURBONNE VALVITAL SP

Thermes de Bourbonne-les-Bains.

SALLARD THERMES DE BOURBONNE VALVITAL SP

> « L'eau sulfatée calcique, contenant du soufre et du calcium, est préconisée dans les cas d'affections digestives. »

Ces soins sont destinés aux actifs qui veulent "lâcher prise", retrouver un sommeil naturel, participer à des ateliers ciblés (de sophrologie, par exemple) ou des séances d'activité physique.

Sources des Gaulois

Aux confins de la Champagne, à l'abri des derniers contreforts du plateau de Langres, la station thermale sise à **Bourbonne-les-Bains (52)** peut s'enorgueillir de ses sources chaudes vénérées par les Gaulois et les Romains, qui firent construire de grandioses édifices balnéaires. Encore aujourd'hui, son eau hyperthermale sulfatée calcique, après son long parcours dans les entrailles de la terre et captée au puisard romain, jaillit naturellement à une température de 66 °C. À Vavital, la cure thermale médicale de 18 jours, dispensée de mars à novembre, est reconnue pour deux indications : voies respiratoires/ORL et rhumatologie. Toujours dans cette station, on profitera d'un séjour découverte. Parmi les soins thermaux recommandés pour préserver son capital santé : des applications locales de boue, une douche au jet, un bain hydromassant ou un hammam.

LES BIENFAITS DE L'EAU THERMALE

Médecin thermal et première adjointe au maire de Châtel-Guyon en charge du thermalisme et du tourisme, Danielle Faure-Imbert œuvre depuis de longues années pour la défense de la médecine thermale et du patrimoine de cette station du Puy-de-Dôme. Elle est aussi impliquée dans la mise en place d'une médecine de prévention liée au thermalisme : *"La température de l'eau n'est pas un atout thérapeutique, c'est son profil ou sa composition chimique en sels minéraux et en oligoéléments qui est à l'origine de son action thérapeutique et détermine sa classification. Les indications ont été précisées par des études cliniques et la prise en compte des usages depuis le XIXe siècle par des médecins-chercheurs. Ils ont établi des données qui déterminent le classement des stations et leurs orientations : rhumatologie, phlébologie, dermatologie, ORL/voies respiratoires, appareil digestif et métabolisme… Aujourd'hui, de nouvelles recherches prennent en compte de nouveaux composants de l'eau, comme le microbiome : ce sont des organismes vivants, levures ou probiotiques, qui participent sans doute à l'action bénéfique de l'eau thermale."*

CALPDEM/SP

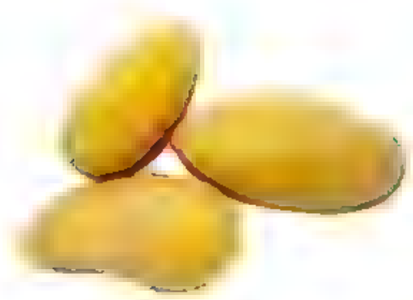
Chaudes-Aigues.

Fertinature

Production Française

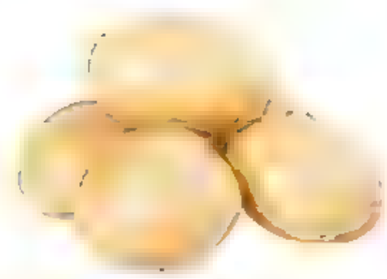
Spécialiste en plants de pommes de terre, bulbes potagers, semences fourragères et fertilisants

NOTRE SÉLECTION DE POMMES DE TERRE À PLANTER



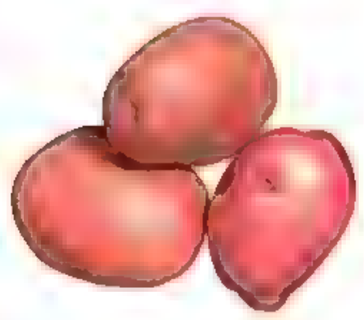
NAWEN

Chair ferme - Elle est la plus précoce des pommes de terre, elle donne des tubercules nombreux de calibre moyen. Excellente tenue à la cuisson.



MICHELLE

Demi-précoce - Peu sensible à la sécheresse. Peu sensible au mildiou, elle offre un très bon rendement et se conserve très bien en cave. D'un goût savoureux et de chair jaune, elle s'adapte à tous types de plats.



CAMEL

Peau rouge - Peu sensible au mildiou
Très productive.
Variété demi-hâtive à potentiel de rendement très élevé et de longue conservation.

DOLWEN DE BRETAGNE

D'origine Bretonne, elle s'adapte à n'importe quel terrain.
Belle présentation de peau.
Elle est reconnue pour ses qualités gustatives et sa polyvalence en cuisine.

GAMMES DE FERTILISANTS

GRANULÉS

CONCENTRÉ POUR TOUS LES SOLS

bovisol®

FUMIER DE FERME, FERTILISANT COMPLET ENRICHI AU GUANO ET MULCH D'ORTIE

GRANULÉS

LÉGUMES, FRUITS, FLEURS ET ALLÈGE LES SOLS ARGILEUX

hipposol®

FUMIER DE FERME CONTENANT DU FUMIER DE CHEVAL ET DES ALGUES MARINES

Utilisable en agriculture Biologique

POUDRE

SPÉCIALE PLANTATIONS

fulgosol®

FUMIER DE FERME AUX ALGUES MARINES

PHOTOS SHUTTERSTOCK

VITRES = DANGER

Plusieurs milliers d'oiseaux meurent chaque année en France après avoir heurté une vitre. À cela deux raisons : le verre étant transparent, l'oiseau ne voit pas l'obstacle ; de plus, les végétaux et le ciel s'y réfléchissent lui donnant l'illusion d'un milieu naturel et le malheureux volatile fonce dedans. Si de nombreuses constructions aux surfaces vitrées sont dangereuses pour la gent ailée (façades de bureaux, abribus, murs antibruit…), les vérandas, baies vitrées, fenêtres, jardins d'hiver, serres et autres parois vitrées le sont tout autant. Heureusement, des solutions existent pour empêcher ces chocs fatals. Disposez des bandes verticales autocollantes (espacées de 5 à 10 cm au maximum), de couleur claire, ou bien des silhouettes électrostatiques sur la partie haute des vitres (de préférence côté extérieur). Employez des vitres nervurées, cannelées, dépolies, sablées… Vous pouvez aussi poser des stores à lamelles, des rideaux, des moustiquaires ou des films à vos fenêtres. Enfin, n'installez ni nichoir ni mangeoire près d'une vitre : vous ne feriez qu'accroître le risque de collision !

OISEAUX DES JARDINS : 10 ans qui ont compté

L'observatoire Oiseaux des jardins fête 10 ans de comptage, plus de 95 000 jardins participants et 6,5 millions de données recueillies.

En 2012, la Ligue de protection des oiseaux (LPO) et le Muséum national d'histoire naturelle (MNHN) ont créé un programme de sciences participatives à destination des ornithologues débutants ou confirmés. L'objectif est d'approfondir les connaissances sur les espèces qui visitent les jardins en mobilisant et fidélisant le plus de participants possibles. Outre les données fournies toute l'année par les observateurs, deux comptages nationaux ont lieu tous les ans : fin janvier, pour les oiseaux hivernants, et fin mai, pour les nicheurs.

Le chardonneret élégant est protégé par une directive européenne de 1979.

Rares ou abondants

Sur ces dix années, il ressort que, pour la saison hivernale, 50 % des espèces observées sont en augmentation (dont le bien nommé chardonneret élégant + 83 %) ; 20 %, stables ; 10 %, en déclin (le moineau friquet en tête) – la situation des 20 % restants est incertaine. Au printemps, il a été établi que 41 % des espèces sont en déclin (le bouvreuil pivoine est très touché avec – 76 %) ; 24 % sont stables et seulement 2 % sont en hausse (dont la huppe fasciée + 90 %). La championne en progression constante depuis dix ans, printemps comme hiver, est la perruche à collier : + 1 000 % pour l'oiseau vert ! À retrouver sur : www.oiseauxdesjardins.fr

Ne faites pas de boulettes !

Durant la saison hivernale, prenez garde : n'empoisonnez pas les oiseaux du jardin en cherchant à les nourrir ! Bannissez de leurs menus le pain et ses dérivés (biscottes, croûtons) : le sel et la levure provoquent en effet des gonflements de leur estomac. Le gluten engendre des problèmes osseux et déclenche une malformation des ailes appelée "ailes d'ange" qui les empêche de voler. Tous les aliments salés (cacahuètes grillées, chips, crackers, restes de table…), sucrés (pâtisseries, gâteaux, biscuits…), déshydratés (noix de coco desséchée…) et gras (lard, saindoux, beurre…) sont nocifs. Le lait occasionne des troubles digestifs mortels, car les oiseaux sont intolérants au lactose. L'oignon, l'ail et l'échalote s'avèrent également toxiques. De même, gare aux amandes contenues dans les noyaux de fruits, et aux pépins de poire et de pomme qui contiennent du cyanure. Enfin, pas de chocolat pour nos amis à plume !

Textes : Sylvie Bézuel.

ABONNEZ-VOUS À Rustica

LE MAGAZINE N°1 DU JARDINAGE POUR UNE VIE 100% NATURELLE

Votre abonnement SANS ENGAGEMENT

puis

0€ le premier mois | **6,99€** les mois suivants

au lieu de 12,12€ en kiosq

Semez, plantez, récoltez aux meilleurs moments avec Rustica

VOS AVANTAGES EXCLUSIFS

- Version numérique incluse
- Accès illimité aux anciens numéros numériques sur 3 ans
- Frais de port offerts en France métropolitaine
- Gestion de votre abonnement en ligne à tout moment

PRU2769

BULLETIN D'ABONNEMENT

de votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à :
Rustica – Libre réponse 23102 – 60647 CHANTILLY CEDEX

SIMPLE + RAPIDE

0 806 000 465

PRU2769

0€ le premier mois

puis **6,99€** / mois

au lieu de 12,12€ ** en kiosque

prélèvement bancaire et je remplis le mandat de prélèvement ci-contre

*Avec cette offre vous êtes libre d'interrompre votre abonnement à tout moment sur un simple appel au service client.

Offre valable jusqu'au 30/6/2023 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. **12,12€ x 12 = 145,40€ = prix de vente au numéro. Le prix de l'abonnement par prélèvement bancaire mensuel est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez informé préalablement par écrit. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA –Service Abonnements –B200 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/chartepdp

Mme M

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

E-mail :

Je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment.

Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica

En signant ce formulaire de mandat, j'autorise Rustica à envoyer des instructions à ma banque pour débiter mon compte, et ma banque à débiter mon compte conformément aux instructions de Rustica. Mon premier prélèvement sera effectué dès la mise en place de mon abonnement. Je bénéficie du droit d'être remboursé par ma banque selon les conditions décrites dans la convention que j'ai passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de mon compte pour un prélèvement autorisé sans tarder et au plus tard dans les 13 mois en cas de prélèvement non autorisé. Mes droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que je peux obtenir auprès de ma banque.

Indiquez ici les nom, prénom et adresse correspondant exactement à l'intitulé du compte à débiter :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

2. Les coordonnées de mon compte

Je recopie mon RIB

IBAN : Numéro d'identification international du compte bancaire

BIC : Code International de Banque

Paiement : récurrent

DATE ET LIEU OBLIGATOIRES :	SIGNATURE OBLIGATOIRE
A Le	

Identifiant Créancier Sepa : FR41RUS412977

ORGANISME CRÉANCIER · RUSTICA SERVICE ABONNEMENTS
B200 - 60643 CHANTILLY CEDEX

RÉFÉRENCE UNIQUE DE MANDAT (NE PAS REMPLIR)

Vergèze (30).

St-Pourcain-sur-Sioule (03)

Le 27e salon avicole se tient **les 28 et 29 janvier** et s'affiche comme l'un des rendez-vous le plus important de la région Auvergne-Rhône-Alpes avec plusieurs championnats de France de tourterelle, des expositions de volailles et de lapins ainsi que la vente de matériel et produits avicoles. À l'Espace communautaire, rue Pierre et Marie-Curie. De 9 h à 18 h.
Prix de l'entrée : 3 €. Programme : www.unionavicolebourbonnaise.fr.sitew.com

Talairan (11)

En ce début d'hiver, plusieurs cités de l'Aude accueillent, chaque week-end, les trufficulteurs du pays cathare, et **le 28 janvier,** c'est à la bourgade de Talairan d'organiser le marché aux truffes à partir de 11 h avec la vente de truffes triées et contrôlées. Entrée libre.
Informations au tél.: 04 68 10 61 07 ou www.aude-truffes.com

Vergèze (30)

La 21e édition du salon international d'orchidées de l'Espiguette au Larzac propose, **du 3 au 5 février,** une exposition-vente, des conférences, des ateliers de rempotage et des conseils de cultures dédiés aux orchidées. Ouvert le 3 février de 14 h à 18 h et le 4 et 5 février de 10 h à 18 h.
Prix de l'entrée : 5 €. Programme et informations :www.orchidoc.fr

Angers (49)

Pour la première fois le Salon des Vignerons indépendants sera présent dans la cité angevine **les 10, 11 et 12 février,** à destination du grand public, avec la participation d'une centaine de vignerons de toute la France. Ouvert le 10 février de 15 h à 21 h, le 11 février de 10 h à 20 h et le 12 février de 10 h à 18 h. Centre des congrès Jean-Monnier.
www.vigneron-independant.com

Entrelacs (73)

La Savoyarde d'aviculture organise **du 3 au 5 février,** une exposition-concours d'animaux de basse-cour qui sera émaillée de plusieurs championnats régionaux de volailles et de lapins nains et géants. Buvette et restauration sur place. Tarif : 3 € et gratuit pour les moins de 12 ans. Tél. : 06 19 83 41 89.

Paris (75)

L'association Vivaces et Cie reçoit, **le 30 janvier,** le chroniqueur de télévision de l'émission belge "Jardins et Loisirs", Francis Peeters, pour partager son expertise et savoir-faire au cours d'une conférence en lien avec ses activités de jardinier. Forum 104, à partir de 17 h, prix de l'entrée : 7 €.
www.vivaces-et-cie.org

Paris (75)

Hugo Jalet révélera, **le 1er février,** tous les secrets pour réussir la multiplication des végétaux (semis, bouturage, greffage et marcottage). AACL (Association des Auditeurs des Cours du Luxembourg).
Tarif : 25 € les 5 cours. À 14 h 30.
Tél.: 01 43 25 43 03 ou www.aacl.fr

Les Lucs-sur-Boulogne (85)

L'Historial de Vendée organise, **jusqu'au 21 mai 2023,** une exposition consacrée à Georges Mathieu, un artiste hors normes de l'art abstrait qui fût précurseur de l'action painting et du street art. Ouvert de 10 h à 18 h. Entrée : 8 €.
Informations au tél.: 02 28 85 77 77 ou www.nossites.vendee.fr

(75)

Le prochaine édition du salon Bien-Être médecine douce Paris aura lieu **du 2 au 6 février** au parc des Expositions de la Porte de Versailles. Sont prévus au programme un vaste choix d'exposants, d'ateliers et de conférences en lien avec le bien-être, la santé au naturel et les médecines douces. Pendant 5 jours, vous pourrez découvrir de multiples méthodes alternatives de prévention santé, les dernières innovations et les produits de bien-être. De 10 h à 18 h 30. Entrée 8 €.
Rens. : www.salon-medecinedouce.com

Talairan (11).

Texte : Pierre Nessmann

PUBLICITÉ

Dans une semaine, vous aurez perdu 6 kilos !

Vous aussi, lancez le processus d'amaigrissement !

« La gomme de Guggul piège les graisses avant qu'elles soient assimilées par l'organisme. Elle allège tout ce que vous mangez (jusqu'à 50% des graisses contenues dans les aliments) et vous permet ainsi de maigrir, sans effort, sans changer vos habitudes alimentaires. C'est une véritable révolution dans le monde de la diététique ! »

Cette gomme provient de la résine d'un arbre cultivé en Inde. Elle a de nombreuses propriétés dont un fort pouvoir absorbant. **C'est ainsi qu'elle va véritablement absorber les graisses contenues dans les aliments** puis, par combustion, va les décomposer et immédiatement les évacuer par les voies naturelles. Les graisses sont rejetées, l'organisme puise dans les réserves = **VOUS MAIGRISSEZ NATURELLEMENT !**

Pour une perte sèche de centimètres

Avec la gomme de Guggul, les résultats ne se font pas attendre. L'organisme va immédiatement réagir. Puisqu'il n'est plus alimenté en gras, le corps va aller chercher ce dont il a besoin dans la graisse déjà stockée. C'est pourquoi dès les premiers jours de cure, vous allez tout de suite perdre du poids, faire fondre les bourrelets, déstocker les zones difficiles... Vous allez très vite vous sentir plus léger et retrouver votre vitalité.

Retrouvez votre poids idéal.

Vous êtes affiné, dégonflé, tonifié. Et en bien meilleure forme ! Un seul mois suffit pour obtenir des résultats impressionnants. **Vous pouvez le constater sur le tableau suivant :**

BRAS	- 3 cm	**HANCHES**	- 12 cm
VENTRE	- 9 cm	**CUISSES**	- 6 cm

La Gomme de Guggul, croyez-moi, c'est un produit que l'on attendait depuis longtemps. Il permet à tout le monde de maigrir, sans effort et sans aucun effet néfaste pour la santé. C'est tout à fait possible car la **Gomme de Guggul est 100% naturelle et agit tout en douceur sur l'organisme**, sans le brusquer, mais en stimulant efficacement le processus d'amaigrissement.

La Gomme de Guggul, de façon naturelle, va débarrasser le corps de ses kilos en trop. Aucun régime n'est nécessaire pour avoir d'excellents résultats. **Ce sont les principes actifs du Guggul qui vont faire tout le travail et vous faire maigrir rapidement.**

Sylvie M., 42 ans, deux enfants, a suivi une semaine de cure de GOMME DE GUGGUL
Elle a perdu 6 kilos et 2 tailles de pantalon.

La GOMME DE GUGGUL entraîne l'amaigrissement intense des zones qui ont tendance à stocker. Les capitons se réduisent, la masse graisseuse fond, vous allez retrouver d'une bonne condition et un silhouette de rêve.

☐ **OUI,** je souhaite tester, sans risque et autre obligation d'achat de ma part, votre nouvelle cure amincissante à base de GOMME DE GUGGUL. Vous me garantissez que je ne prends aucun risque et que j'obtiendrai rapidement un maximum de résultats sans aucun effet secondaire.

Veuillez m'envoyer : **Réf : GGLP606**

☐ GUG1	Je veux perdre 6 à 8 kg Je vais recevoir un flacon de 60 gélules	28.90€
☐ GUG5	Je veux perdre 9 à 13 kg Je vais recevoir 2 flacons de 60 gélules + un flacon GRATUIT	47.80€
☐ GUG6	Je veux perdre jusqu'a 23 kg Je vais recevoir 3 flacons de 60 gélules + 2 flacons GRATUITS	85.60€
☐	Emballage et expédition	6.00€
	CALCULEZ VOTRE TOTAL	

Veuillez compléter & envoyer à :
Physicians Formula Labs, C/O 2 Point 0
BP 50932 - 54401 Longwy Cedex - France

Nom .....

Prénom .....

Adresse complète .....

.....

Je préfère régler par :

☐ Chèque à établir à l'ordre de **Bioperf**

☐ Carte de crédit

Numéro de carte

Cryptogram ____ Date d'expiration ____

Date de naissance ____

Signature _____

Relevez votre défi minceur dès aujourd'hui !

Nous vous offrons 30 jours d'essai gratuit
Appelez immédiatement le numéro GRATUIT
0800.710.692
du lundi au vendredi 9h - 16h
Ou allez sur ggtp606.guggul.fr
A tout moment vous pouvez nous renvoyer votre cure, même terminée, VOUS SEREZ INTÉGRALEMENT REMBOURSÉ
Alors, n'hésitez plus ! Retrouvez votre poids idéal en commandant dès maintenant votre cure minceur de GOMME DE GUGGUL

...un complément alimentaire. Il ne saurait se substituer à une consultation chez votre médecin ou à tout traitement...
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr.

Faites un apport de biochar, votre terre, ainsi nourrie, produira davantage.

3 questions à STÉPHANE LETENDU

Fondateur de Terra Fertilis, il nous explique le bien-fondé de l'utilisation du biochar au jardin pour un sol structuré, nourri, et qui retient l'eau.

À l'origine était la Terra petra, une terre noire d'Amazonie connue pour sa grande fertilité, et composée d'un taux en carbone très élevé. Elle a inspiré la création du biochar. Issu de la pyrolyse du bois, il donne un produit carboné similaire avec des propriétés prometteuses pour tous les sols cultivés.

***Rustica.* Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le biochar ?**

Stéphane Letendu. Avant tout ce n'est pas du charbon, bien qu'issu de la combustion de bois. C'est un produit poreux qui séquestre le carbone et permet la désagrégation de la matière organique du sol. Il est réalisé à partir de granulés de bois, venant de nos forêts gérées durablement. Ces derniers sont passés par une pyrolyse, sans émission de CO_2. C'est un cycle fermé ou le gaz et l'huile de la combustion sont utilisés pour chauffer la machine à près de 700 °C. À l'issue de ce processus, nous obtenons des grains noirs de différentes tailles (de 1 à 4 mm de diamètre), avec un taux de carbone d'environ 90 %, le plus élevé pour un biochar.

***R.* Quel intérêt représente-t-il pour le sol de nos jardins ?**

S. L. Le biochar retient l'eau, structure le sol, stimule la croissance des plantes. Dans un sol argileux, il va l'aérer et s'il est sablonneux, il retiendra l'eau et les nutriments. Le système racinaire des plantes va ainsi mieux se développer. Retenez que le biochar doit être renouvelé tous les cinq ans afin de redynamiser la terre. Il existe une version avec des mycorhizes, dans une proportion de 10 %, qui accélère la croissance des arbres (50 g/pied). Ces dernières bouchent les pores des grains, il faut donc ne pas trop doser. La tourbe dans les terreaux sera bientôt interdite, voilà donc une alternative prometteuse, plus vertueuse et bien plus efficace qui se dessine.

***R* Comment les jardiniers peuvent-ils l'utiliser ?**

S. L. Il suffit de l'intégrer dans le trou de plantation des arbres au verger et des légumes au potager, à raison de 50 g/m², ou dans les pots de tous les autres végétaux, comptez alors 10 g pour un pot de 1 l. Les grains de ø 4 mm sont réservés pour les arbres et ceux plus petits pour le gazon par exemple, certains terrains de golf en sont ainsi enrichis. Il est aussi possible de l'intégrer au compost, prévoyez des proportions égales des deux matériaux, pour un meilleur résultat au jardin. Lors des rempotages, le biochar évite le stress aux végétaux. Il faut comprendre qu'une plante bien développée demande moins d'engrais et au final pas de traitements. De plus l'arrosage est réduit de moitié, ce qui est primordial actuellement. D'ailleurs, nous travaillons davantage avec les espaces verts des villes, à l'instar de celle de Caen (14). Le biochar possède la capacité de détoxifier les sols : à n'en pas douter, un bel avenir lui est promis !

C'est d'actualité

Pour produire le biochar, Terra Fertilis ouvre une seconde ligne de production à Argentan (61). Les produits sont en vente sur www.terrafertilis.com

Textes : Karin Maucotel.

Komat
Serre de jardin
Serres tunnels
Serre en verre et polycarbonate
Accessoires de serre- Volières
CATALOGUES GRATUITS
www.komat.fr

FILETS DE VOLIERES
Mailles 14, 22, 35, 60 et 125 mm
FILETS DE PROTECTION
Piscines, habitations, cultures, sports, chantiers
FILETS DE PECHE ET CHASSE
Tramails, sennes, pantes, reprise, nasses, cordages
LARRIEU FRERES Fabricant
414 rue Dauphine. Zone du Partage
33127 ST JEAN D'ILLAC
Tel. 05 56 52 59 00
www.larrieufreres-filets.fr
Vente en ligne - Catalogue gratuit sur demande

JardiVigne
Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :
Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.
Catalogue gratuit
Route de Dolmayrac
47110 STE LIVRADE/LOT
Tél 05 53 01 30 80 - Fax 05 53 01 25 05
E-mail : contact@jardivigne.com

Le MEILLEUR rapport QUALITÉ / PRIX en vente directe !
TRANSPORTEURS À CHENILLE DÈS 1692,00
BROYEURS THERMIQUES 750,00
SCIES THERMIQUES
PAIEMENT 3X SANS FRAIS
Garantie 2 ans
LIVRAISON EXPRESS sous 4 jours
NOTRE CATALOGUE GRATUIT au 04 80 96 99 02
MECACRAFT.COM

OLIGER
NOUVEAU
Il suffit de remplir le réservoir de granulés pour assurer le feu de 6 à 15 H
Un choix de 30 modèles dans 20 coloris différents
à partir de 3 248 € H.T.
Documentation : OLIGER 40, rue du stade 57820 SAINT LOUIS
Par téléphone 03 87 07 96 96 - par e-mail info@oliger.net - par Internet oliger.com

Crysland
Tunnels maraichers
Izella 4x4m 569€
Cybelle 3x6m 599€
Ombelle 5x8m 1175€
Noisette 6x10m 1790€
Documentation sur demande, vous découvrirez d'autres modèles et d'autres tailles de serres
02.98.59.72.87
Serre Crysland
1 Lieu-dit Kervanal 29370 CORAY
www.serre-de-jardin-crysland.com

MAISONS PAS CHÈRES
www.transaxia.fr
ou doc couleur 02 48 23 09 33
Crédit total : prix + frais de notaire

ASR Paysage
Créateur de jardins, pour la conception jusqu'à la réalisation de votre jardin en IDF
Tél. : 06 33 59 96 71

Le Croisic
Particulier cherche retraité(e) seul(e) ou couple pour ménage/ lavage, entrée /sortie location studio,
Tél. : 06 07 74 96 55

Loue mobil-home à Mialet Périgord vert 250€ semaine face barrage 77ha juin à octobre 2022
Tél. : 06 01 71 77 49.
ou 05 53 62 88 28

Au sein d'une propriété (parc arboré) avec vue imprenable , située en rez de jardin d'une villa comprenant un accès indépendant, studette de 15m2 meublée avec dépendance (Buanderie 20m2 avec lave-vaisselle) coin cuisine, salle d'eau nombreux rangements Très bien isolée, lumineux, vue jardin, Ecran plat TNT + accès wifi Garage, parking privé, proche commerces A 5mn des lignes Express, 10 mn Grenoble par bus A41 et rocade sud
492€/ mois +45€ charges.
Tél. : 06 10 23 28 65

Cherche couple retraité pour gardiennage aimant nature et animaux , logement dans villa de fonction contre travaux entretien parc-piscine- rémunération région d'Uzès-Gard
Tél. : 06 11 83 47 26

H 57 ans, ser, recher place de gardien. Copropriété et propriété privée : logt fonction + salaire. Etudie tte proposition sérieuse
Dept 64 Biarritz _ St Jean de Luz et ces env.
Tél. : 06 86 42 22 63

PARTICULIERS, votre petite annonce dans cette rubrique

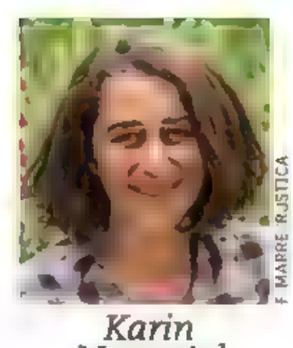
POUR PASSER VOTRE ANNONCE
Par courrier à RUSTICA PETITES ANNONCES
Service ADV. 27 cours de l'Ile-Seguin. 92100 Boulogne-Billancourt.
Libeller votre annonce sur papier libre en écrivant en majuscule (35 caractères par lignes, espaces compris).

TARIF (5 LIGNES)
1 PARUTION 45 € OU 2 PARUTIONS 75 €
Joindre à votre courrier le règlement par chèque à l'ordre de Rustica

CONTACTEZ KATTIA DIEUDONNE : TÉL. 01 53 26 34 69 • k.dieudonne@cambium-media.com

Courrier des lecteurs

Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !


Karin Maucotel

Hubert Fontaine

Patricia Kadijevic

Stéphan Cuzenic

Plus de cotonéasters

"J'ai récolté des graines de cotonéaster. À votre avis, pour le multiplier, vaut-il mieux bouturer ou bien semer ?" ***Armand A., Limas (69)***

La bonne méthode de multiplication dépend de votre matériel. Là, graines et branches sont à votre disposition. Avant de commencer, interrogez-vous : *"Quel nombre de plantes je souhaite obtenir et sous combien de temps ?"* Si vous semez, vous pourrez produire plusieurs centaines de plants avec une mise en place d'ici 3 ou 4 ans. Mais si vous optez pour le bouturage, opérez cet hiver et vous pourrez installer vos jeunes arbustes à l'automne suivant. Les branches ayant porté des fruits ne peuvent pas être bouturées. Aussi rabattez l'arbuste au cours de la saison et vous utiliserez les branches qui se développeront l'an prochain. D'ores et déjà, vous pouvez semer. Passez sous l'eau vos graines et semez-les dans un mélange de terreau et de sable. Placez-les à 1 cm de profondeur et laissez le pot à l'extérieur, au printemps des pousses pointeront. **SC**

Choux visités

"De minuscules œufs grouillent entre les feuilles de mes choux. Quel est le fautif et comment puis-je l'expulser ?" ***Annie S. (courriel)***

Plutôt que des œufs, il s'agit peut-être de déjections de limaces. La journée, ces dernières se dissimulent sous les mottes de terre et à la tombée de la nuit, elles remontent dans leur garde-manger. Vous pouvez les capturer en posant une planche mouillée sur le sol, elles se glisseront dessous la journée. Mais il peut s'agir des œufs de la piéride du chou, un papillon blanc qui ne manque pas de pondre sur les feuilles... Des œufs, des larves et des chenilles vertes qui, si elles ne sont pas nombreuses ne feront pas de dégâts. Mais en cas de fortes infestations, les chenilles dévorent les feuilles, ne laissant que les nervures. Avant d'agir, vérifiez l'origine de la bestiole. Les syrphes, chrysopes et gastéropodes se délectent des œufs de la piéride. Quant aux chenilles, des petites mouches les parasitent si guêpes et oiseaux ne les dévorent pas. **HF**

Gojis, rien que des fleurs !

"Mes gojis sont tous couverts de fleurs, mais ils ne donnent jamais de fruits. Quelle en est la raison ?" ***Simone U., Masevaux-Niederbruck (68)***

Si les gojis ou lyciets communs *(Lycium barbarum)* sont des arbustes fruitiers très rustiques, ils se montrent souvent assez capricieux quant à leur fructification. Les fleurs, présentes d'avril à août, fructifient en octobre. Profitez de l'hiver pour nettoyer vos buissons. En effet, les gojis forment des touffes vigoureuses et enchevêtrées. Taillez le bois mort afin d'aérer et laisser passer la lumière au cœur de la ramure. Amendez de compost bien décomposé le pied de vos lyciets. Par ailleurs, sachez que l'arbuste apprécie une terre pauvre, calcaire et bien drainé ainsi qu'une exposition ensoleillée. Durant l'été, paillez le pied pour maintenir la terre fraîche, qu'il affectionne. Enfin, sachez que plusieurs pieds assurent une meilleure pollinisation croisée, mais que trois ans après la plantation sont nécessaires avant la première fructification. **KM**

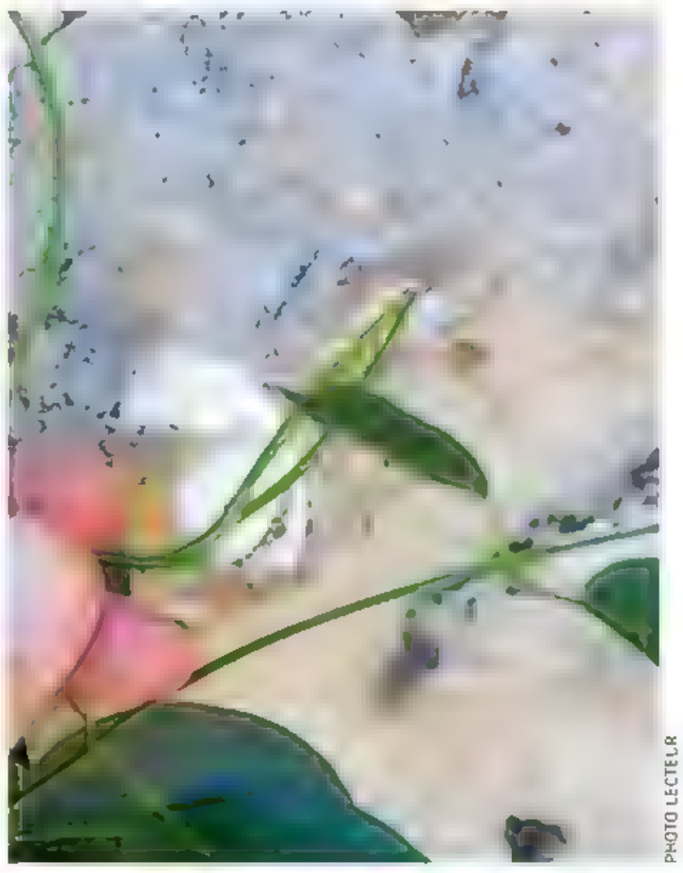
Kalanchoé

"Mon kalanchoé daigremontiana pousse sur le côté et ne produit pas de fleurs. Quelle en est la raison ?" ***Karine C., Somain (59)***

Appelé également mère-des-milliers, le kalanchoé daigremontiana produit sur le bord de ses feuilles, au fur et à mesure de sa croissance, de nombreuses propagules (petites plantules) qui tombent au sol, puis s'enracinent, assurant ainsi la reproduction. Dans son pays d'origine, au sud de Madagascar, ce kalanchoé culmine à plus de 1,50 m et peut même devenir invasif. Dans un appartement, sa tige se courbe dès qu'il grandit. Cette arcure est une incitation à la reproduction, mais pas à la floraison. Comme tous les kalanchoés, il s'agit d'une plante de jours courts qui produit des fleurs lorsque les nuits sont plus longues. La floraison intervient après une période de sécheresse suivie d'arrosages et d'apports d'engrais pour plantes fleuries. Une longue hampe se développe alors, surmontée de fleurs en forme de parapluie. Comme de nombreuses succulentes, le kalanchoé doit souffrir pour fleurir. **HF**

"Pour quelles raisons les feuilles de mon camélia sont-elles jaunes ?" ***Marie-Paule P., (courriel)***
Plusieurs causes peuvent expliquer ce jaunissement. Le camélia redoute les excès d'eau et les apports d'engrais trop riches en azote et apprécie un sol drainé et des arrosages mesurés. Ce symptôme peut révéler la présence de vers de hanneton sur le système racinaire. Dans ce cas, ajoutez à l'eau d'arrosage des nématodes HB *(Heterorhabditis bacteriophora)*, en vente par correspondance. **PK**

"Je suis intrigué par des formes ovales qui se sont développées sur mon dipladénia. Est-ce postérieur à la fleur ?" ***Bertrand C. (courriel)***
Effectivement, il y a de quoi s'interroger, l'ovale n'étant pas une forme produite par les plantes. Votre intuition ne vous trompait pas ; ce phénomène est bien postérieur à la floraison. Il s'agit, en réalité, d'une gousse qui s'ouvre, mais dont l'extrémité, restée soudée, a provoqué cette forme originale. En général, chaque gousse en séchant s'ouvre et libère de minuscules graines. **SC**



"À Pouligny-Saint-Pierre (36), on récolte des chouchous comme aux Antilles", *nous écrit notre abonné Michel R.*

ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à courrier@rustica-info.fr
2. Adressez votre courrier à Rustica rédaction, Cambium Média, 27, cours de l'Ile-Seguin, 92100 Boulogne-Billancourt

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question sur votre abonnement, tél. : 0 806 000 465 (prix d'un appel local).

POUR TOUT TROUVER...

ACTUS

Cité des climats et vins de Bourgogne, Chablis, Mâcon et Beaune (ouv. printemps 2023), www.cite-vins-bourgogne.fr/

À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

Sécateurs, greffoirs, toile ou feutre de paillage, bâche noire, fourche à bêcher :
Triangle, tél. : 03 20 29 18 18 ou www.triangle-outillage.fr
Semences d'engrais verts :
Magellan, tél. : 03 74 09 47 50 ou www.magellan-bio.fr
Végéthumus :
Comptoir des jardins, courriel : clients@comptoirdesjardins.fr. Tél : 05 63 73 17 28 ou www.comptoirdesjardins.fr
Engrais fraisiers DCM minigrains :
Vegetosphere, tél. : 07 80 96 28 11 ou www.vegetosphere.com
Hamamélis 'Jelena' :
Pépinières Dauguet, www.pepinieresdauguet.fr
À l'ombre des figuiers, tél. : 06 86 79 93 48 ou www.achat-vente-palmiers.com
Promesse de fleurs, www.promessedefleurs.com
Bruyère des neiges rose, laurier-tin, mimosa, sarcococca 'Winter Gem', chalef d'Ebbing et variété 'Maryline' :
En jardineries.
Laîche d'Oshima 'Evergold' :
Pépinières Planfor, www.planfor.fr
Pépinières Travers, www.clematite.net
Puschkinia du Liban 'Alba' :
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Willemse France, www.willemse.fr
Buisson à papier :
Pépinières Végétal 85, tél. : 02 51 05 78 41 ou 06 08 02 59 24 ou www.pepiniere-vegetal85.fr
Pépinières Côte sud des Landes, tél. : 05 58 57 33 30 ou www.pcsdl.fr
Pépinière botanique Thoby, tél. : 05 58 89 06 62 ou www.thoby.com
Saule doré 'Vitellina' :
Aquatique de la Moine, Sutellerie, 44190 Gétigné. Tél. : 02 40 54 74 65.
Chalef d'Ebbing pour haies :
Pépinière Planfor, voir ci-contre.
Amandier 'Almond Me' :
Gamm vert, www.gammvert.fr
À l'ombre des figuiers, voir ci-contre.
Arbres fruitiers colonnaires :
Graines Baumaux, www.graines-baumaux.fr
Georges Delbard, www.georgesdelbard.com
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Navets 'De Croissy', 'De Milan à forcer collet rose' :
Graines Bocquet, tel. : 03 27 80 11 36 ou www.graines-bocquet.fr
Navets 'De Croissy', 'De Milan à forcer collet rose' et 'Petrowski'
Graines Baumaux, voir ci-contre.
Laitues 'Appia', 'De pierre bénite', 'Reine de mai', 'Red Salad Bowl', 'Saint-Antoine', 'Rouge grenobloise', 'Dorée de printemps' :
Ferme de Sainte Marthe, tél. : 02 41 44 11 77 ou www.fermedesaintemarthe.com
Laitues 'Appia', 'Gotte jaune d'or', 'Red Salad Bowl', 'Reine de mai', 'Rouge grenobloise', 'Salad Bowl' :
Graines Hubert, tél. : 03 88 89 96 61 ou www.graines-hubert.com
Laitues 'De pierre bénite', 'Du bon jardinier', 'Dorée de printemps', 'Gotte jaune d'or', 'Red Salad Bowl', 'Reine de mai', 'Rouge grenobloise', 'Saint-Antoine' :
La Bonne Graine, www.labonnegraine.com
Bégonia 'Looking Glass' :
En jardinerie.
Pêcher 'Grosse noire de Montreuil' (bourse aux greffons) :
Les Croqueurs de pommes d'Ile-de-France, www.croqueur-idf.fr

JARDINIER GOURMAND

Chou de Milan 'Gros des Vertus' :
Ferme de Sainte Marthe, voir ci-dessus
'San Michele' :
Graines et Plantes, tél. : 05 49 73 34 64 ou www.graines-et-plantes.com
'Melissa' :
La Semence bio (Agrosemens), www.lasemencebio.com ou www.agrosemens.com
'De Pontoise' :
Graines Baumaux, voir ci-contre

DOSSIER LUNE

Coqueret du Pérou, piment, poivron :
Graines Baumaux, voir ci-contre.
La Bonne Graine, voir ci-contre.
La Ferme de Sainte Marthe, voir ci-contre
Bégonia tubéreux, dahlia :
Graines Ducrettet, www.ducrettet.com
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Pélargonium zonal et pétunia :
Graines Ducrettet, voir ci-dessus.
Promesse de fleurs, voir ci-dessus.
Vilmorin, www.vilmorin-jardin.fr
Pélargoniums lierre et zonal, dahlia, pétunia :
Graines Baumaux, voir ci-contre
Impatiens, bégonia semperflorens :
Graines Baumaux, voir ci-contre.
Graines Ducrettet, voir ci-dessus.

DOSSIER POTAGER EXOTIQUE

Aubergine 'Pusa Purple Cluster', lupin blanc doux, melon 'Vert olive d'hiver' Pois chiche 'à grain noir de Puglia':
Ferme de Sainte Marthe, voir ci-contre
Aubergine 'Slim Jim' :
Germinance, www.germinance.com
Pastèques 'Carolina Cross', 'Crimson Sweet' et 'Nanoor' F1, radis serpent ('Rattail'), soja potager :
Graines Baumaux, voir ci-contre.

EN CUISINE

Fromageries Arnaud, www.montdorlongevilles.fr
La Plantation, kampotpepper.com/fr
Clément Faugier, www.clementfaugier.fr
Picard, www.picard.fr

BIEN ETRE

Confédération nationale artisanale des instituts de beauté (NAIB), www.cnaib.fr/nos-implantations
L'Officiel du thermalisme : officiel-thermalisme.com

TERROIR

Caleden (espace thermoludique), 27, avenue Pompidou, BP 21, 15110 Chaudes-Aigues. Courriel : info@caleden.com. Tél. : 04 71 23 51 06 ou www.caleden.com
Thermes de Jonzac, domaine d'Heurtebise, CS 30087, 17502 Jonzac. Tél. : 05 46 48 59 59 ou 01 89 16 95 60. Courriel : jonzac@chainethermale.fr ou www.chainethermale.fr
Thermes de Bourbonne-les-Bains, 1, place des Bains, 52400 Bourbonne-les-Bains. Tél : 03 25 90 07 20. Hebergement, tél : 04 79 35 38 50. Courriel : info@valvital.fr ou www.valvital.fr

L'INVITÉ DE LA SEMAINE

Terra Fertilis :
www.terrafertilis.com

Média Participations, Rustica SA,
57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19.
Bureaux : 27, cours de l'Ile-Seguin, 92100 Boulogne-Bill.
Standard : 01 53 26 33 00. **Site :** www.rustica.fr

0 806 000 465 Service gratuit + prix appel
abonnements@rustica.fr
Tarif abonnement France : 50 n° à 84,90 €
Tarif abonnement Belgique : 50 n° à 90,40 €

Président-directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication : Vincent Montagne.
Directrice générale : Caroline Thomas.
Directeur des rédactions : Alain Delavie
Rédactrice en chef : Corinne Beaudouin.
Directeur artistique : Xavier Peyrottes.

Chef de service maison : Nathalie Collin.
Chef de service jardin : Karin Maucotel.
Chef de service (agenda, jardin d'ici, coin du bricoleur, massif modèle) : Pierre Nessmann.
Chef de rubrique (actus, animaux, terroir, bien-vivre) : Jérôme Verroust.
Rédactrice bimédia : Patricia Kadijevic.

Rédacteurs-graphistes : Aline Bahuchet (1re), Marc Béguin, Gérard Bahuchet.
Secrétaire générale de la rédaction : Véronique Gonzalez
Secrétaires de rédaction : Claude Bourdel (1re) et Florence Blondel.
Cheffe du Pôle Image : Karine Israël
Iconographes : Rougui Barry-Oger, Maria Varnier.
Photographe : Frédéric Marre.
Assistante de la rédaction : Muneerah Shamsudine, tél. : 01 53 26 32 82.

Publicité et contents : Cambium Média Solutions, www.cambium-media.com/solutions

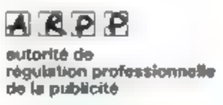
Directrice commerciale B2B : Laurence Gaboury, l.gaboury@cambium-media.com
Directeurs de publicité : Cédric Chiamis, c.chiamis@cambium-media.com
Thierry Vimal de Flechac, t.vimaldeflechac@cambium-media.com

Responsable administration des ventes : Kattia Dieudonné, k.dieudonne@cambium-media.com

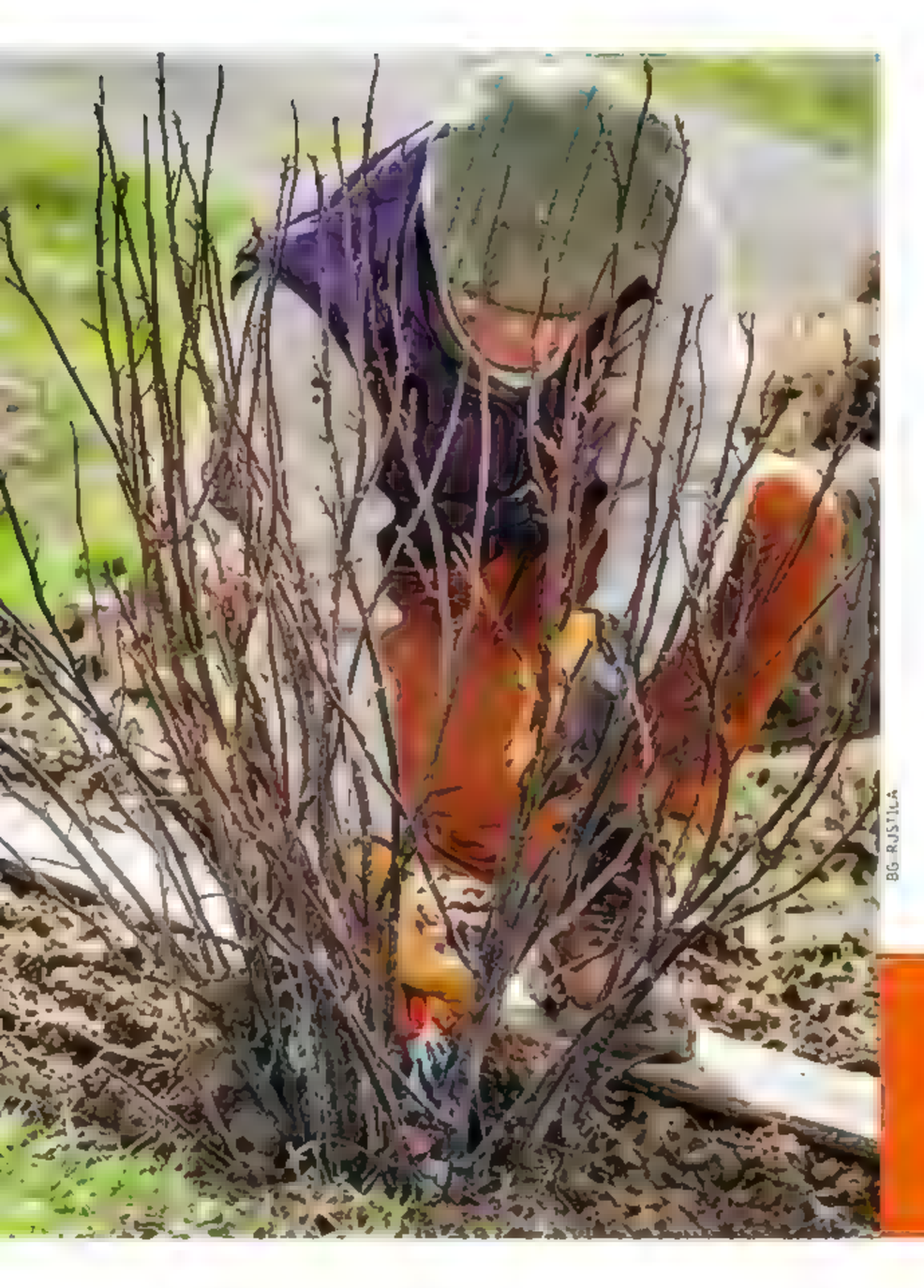
Directrice Marketing BtoC : Anne-Sophie Salamon, a.salamon@cambium-media.com

Directrice des abonnements : Virginie Millet. Tél. : 01 53 26 32 65. v.millet@cambium-media.com
Responsable des ventes et contact diffuseurs et dépôts de presse : Rodolphe Durand. Tél. : 01 53 26 32 64. r.durand@cambium-media.com
Communication : Agence Think +. think@bourgarel.eu
Directeur de la fabrication : Claude Pedrono. Tel. : 01 53 45 80 80.
Photogravure : Key Graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.
Impression : Maury - Malesherbes (45).
Dépôt légal janvier 2023.
Vente au numéro MLP
Commission paritaire n° 0223 K 82753.
ISSN 2270-1915.

Papiers 100 % PEFC.
Provenance papier intérieur : Norvège.
Carnet abonnés, kiosque et poster : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.
Impact sur l'eau : P_{tot} 0.016 kg/tonne



LA SEMAINE PROCHAINE



Dossier

PETITS FRUITS & RÉCOLTES

*Ils sont généreux ! Ils ne demandent rien et donnent tous les ans de délicieux petits fruits. Alors, pour des récoltes régulières : **taillez groseilliers, myrtilliers, framboisiers, cassissiers, etc.** À vos sécateurs et l'abondance sera là !*

ET AUSSI...

ACTUALITÉS

JARDIN D'ICI
Le potager Colbert

EN CUISINE
Les citrons de Menton

VIE PRATIQUE
Mobilier et seconde vie

BIEN-ÊTRE
Thé de France

ANIMAUX
Chats et vacances

TERROIR
Montagne et activités

MA SEMAINE AU JARDIN
POTAGER # J'installe un système d'arrosage sous la serre Je récolte les choux de Milan # FRUITS # Je traite les arbres fruitiers par temps doux # ARBRES # J'observe la présence d'acariens et traite à l'huile de colza

Rustica

Classez et protégez vos numéros

Votre lot de **2 reliures** pour **22,40 €**

Chaque reliure peut contenir 26 numéros de Rustica

Pour commander vos reliures :
Par internet sur laboutiquejardinmaison.fr/reliures
Par courrier, complétez et renvoyez le bon de commande ci-contre

Bon de commande

À renvoyer sous enveloppe NON AFFRANCHIE avec votre règlement à :
RUSTICA libre réponse 23102 - 60 647 CHANTILLY CEDEX

☑ Oui, je souhaite recevoir le lot de 2 reliures Rustica au prix de 22,40 €. (Fra s de port compris)

Je choisis mon règlement :
☐ Chèque bancaire à l'ordre de Rustica ou par carte bancaire / Paypal sur laboutiquejardinmaison.fr/reliures

Je complète mes coordonnées : ☐ M ☐ Mme
Nom : . . . . . Prénom : . . . . . .
Adresse : . . . . . .
. . . . . .
Code postal : ☐☐☐☐☐ Ville : . . . . . .
Tél. fixe : ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐
Mobile : ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

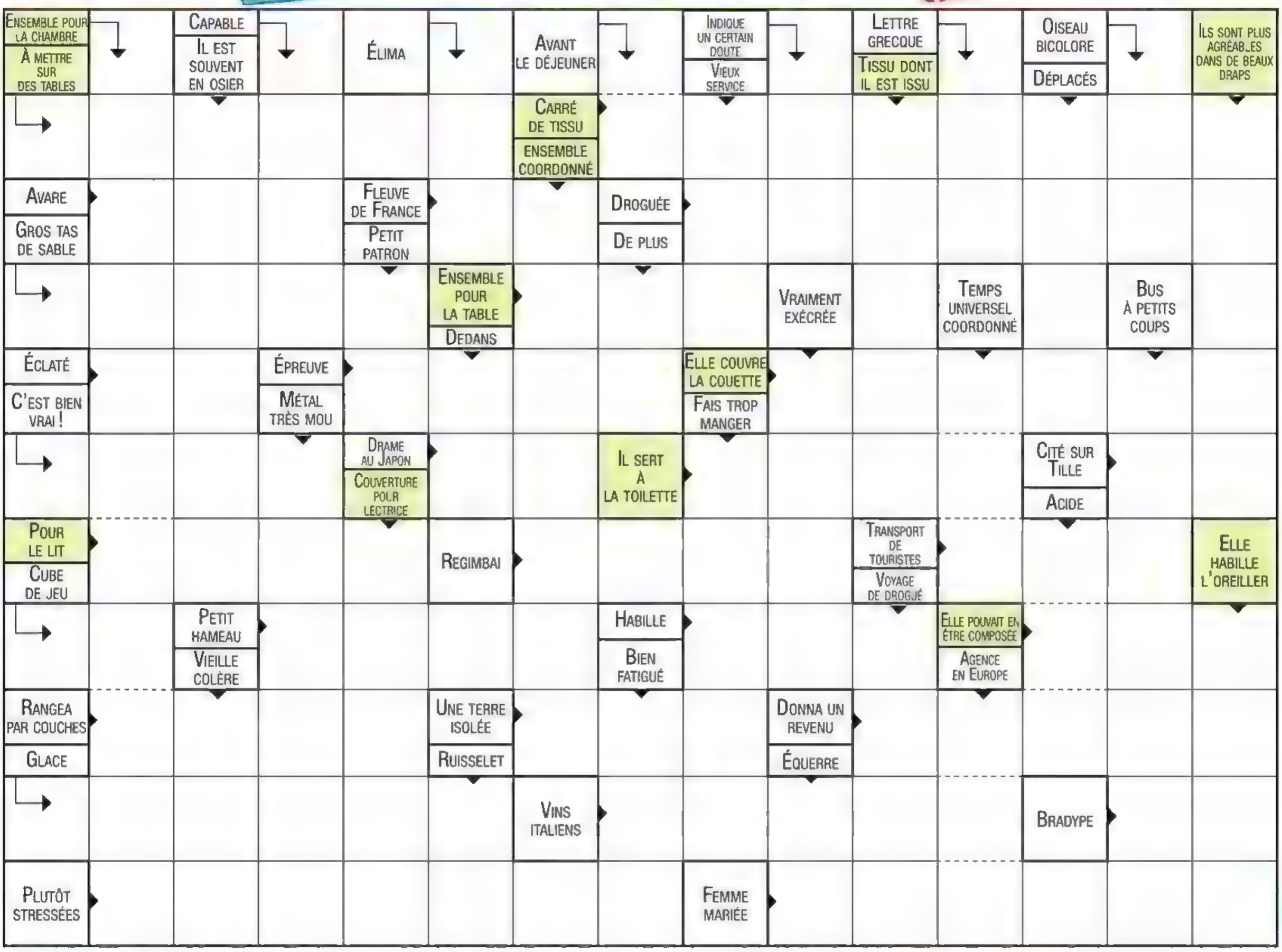
Pour être informé de vos prochaines publications, je vous indique mon Email :
. . . . . .

☐ Je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment
☐ Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica

JEUX

MOTS FLÉCHÉS

LE LINGE DE MAISON



SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 ne contienne qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

				8		1	2	
			2		1		9	5
8					9			
	4		3	9				6
		2		5	4			
	3		1	2				8
7					5			
			4		2		1	3
				3		6	5	

difficile

							9	3
			6	9	2			
2		7				8		
	8			7				
	2	9		3	4	7		5
	4			5				
4		3				9		
			9	6	5			
							1	2

DEVINETTE

SUR LA LUNE

Quel est le premier homme à avoir marché sur le satellite de la Terre?

Youri Gagarine
Buzz Aldrin
Neil Armstrong

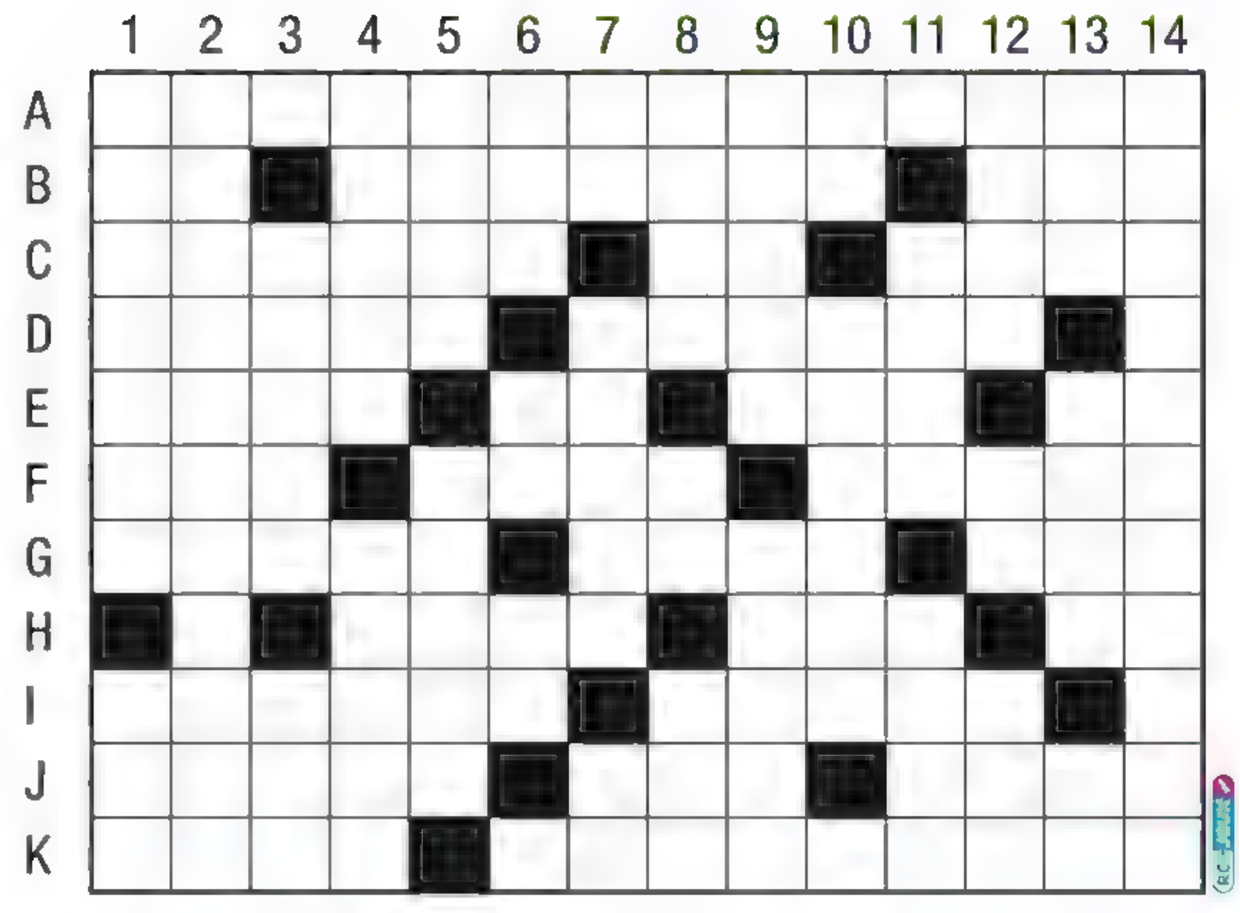
Réponse : Neil Armstrong, en 1969 (mission Apollo 11).

© CONTAC CULTURA/PHOTOMONTAGE IMAGE SHUTTERSTOCK

MOTS CROISÉS

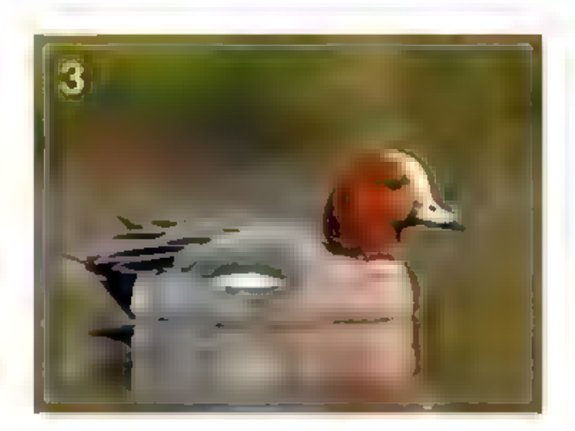
Horizontalement : A. Plantes ornementales sud-américaines, très toxiques. B. Célèbre inconnu. Terrier pour animaux fouisseurs. Grande en western. C. Variétés de lichens. Comme un ver. Le cocker anglais de Boule. D. Il a son maître. Serpents africains venimeux. E. Division de pièce. Renfort d'affirmation. Il vit sans le savoir. Hectare abrégé. F. Congé dominical. Haricot... rouge ? Empereur pyromane. G. Manchon mobile. À l'extérieur. Cogne fort. H. Bon pour le service. Rivière suisse. Article espagnol. I. Il est souvent accompagné du lisier, à la ferme. Confidentes. J. Cité de Savoie. Bête gavée dans le Sud-Ouest. Submerge. K. Petit écran. Appareils utilisés dans les chais.

Verticalement : 1. Variété de pommier utilisé comme porte-greffe. Il peut contenir du cidre ou de l'eau-de-vie. 2. Qui éloigne les petites bêtes des cultures. 3. Portable suisse. Graminée africaine. 4. Arbre à bois blanc. Mohair ou angora. 5. Magiciennes. Touffe de jeunes tiges. 6. Sport à l'école. Note. Tour abrégé. 7. Jeune volonté. Doucette produite autour de Nantes. Matière à boutons floraux. 8. Gratta la terre. Lac vers Luchon. Ouille. 9. Fleurs blanches. Soutiens de pois. 10. Pour désigner. Petite plante. 11. Comme un âne actif. Ville du Nevada. 12. Fleurs bleues. Devant le prêtre. Pronom personnel. 13. Tête qui revient. Outil à lame tranchante. Fin d'un infinitif. 14. Plantes vivaces des montagnes, à fleurs violettes.



PHOTOS-MYSTÈRES

QUELS SONT CES ANATIDÉS ?



Canard siffleur mâle — Canard siffleur femelle

Sarcelle d'hiver mâle — Sarcelle d'hiver femelle

Réponses : 1-Canard siffleur femelle. 2-Sarcelle d'hiver femelle. 3-Canard siffleur mâle. 4-Sarcelle d'hiver mâle.

COMBINAISONS GAGNANTES

GÉOGRAPHIE TERRITORIALE

Situez ces communes en leur département.

1. Bellecombe-en-Bauge
2. La Londe-les-Maures
3. Le Puy-en-Velay
4. Ménétréol-sous-Sancerre
5. Morville-en-Beauce
6. Salies-de-Béarn (photo)
7. Sauveterre-de-Rouergue

A. Aveyron
B. Cher
C. Haute-Loire
D. Loiret
E. Pyrénées-Atlantiques
F. Savoie
G. Var

Réponses : 1-F, 2-G, 3-C, 4-B, 5-D, 6-E, 7-A.

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2768

les mots fléchés

■	N	■	S	■	D	■	E	■	E	■	S	■	F	■
C	O	T	E	L	E	T	T	E	S	■	O	V	I	N
■	T	E	L	E	■	A	I	■	T	A	J	I	N	E
R	E	■	L	O	F	■	R	H	■	V	A	R	■	M
■	■	C	E	■	E	P	A	U	L	E	■	I	N	O
B	A	L	■	C	R	U	■	M	E	U	B	L	A	■
■	C	O	L	O	M	B	O	■	A	X	A	■	V	A
O	T	T	O	■	A	■	D	U	R	■	D	E	A	L
■	E	U	■	G	I	G	O	T	■	C	A	R	R	E
C	U	R	R	Y	■	U	N	■	S	O	U	R	I	S
■	R	E	A	M	E	S	■	S	A	R	D	A	N	E

les mots croisés

C	O	E	U	R	S	D	E	P	I	G	E	O	N	
H	A	R	L	E	■	U	S	■	F	A	R	I	O	
A	S	■	V	A	R	E	C	H	■	P	O	L	I	
T	I	G	E	■	I	S	O	E	T	E	S	■	S	
A	S	A	■	C	Z	■	U	M	A	R	■	M	E	
I	■	Z	E	E	■	O	R	■	G	O	R	E	T	
G	A	O	■	L	O	N	G	S	■	N	O	R	T	
N	O	N	C	E	S	■	E	U	H	■	S	■	E	
I	R	■	A	R	■	P	O	T	A	G	E	R	■	
E	T	O	N	■	V	I	N	■	L	U	■	U	E	
R	E	M	E	T	S	■	S	I	L	E	N	E	S	

sudoku — moyen

4	3	2	6	5	7	9	8	1
9	1	6	8	3	4	5	7	2
5	7	8	1	9	2	6	3	4
7	2	4	5	8	9	3	1	6
1	8	9	3	2	6	7	4	5
6	5	3	4	7	1	8	2	9
2	9	1	7	6	8	4	5	3
3	6	7	2	4	5	1	9	8
8	4	5	9	1	3	2	6	7

difficile

1	5	2	7	3	6	8	9	4
4	9	6	5	1	8	2	7	3
3	7	8	2	9	4	5	6	1
8	6	9	3	5	2	1	4	7
7	3	4	9	8	1	6	2	5
2	1	5	4	6	7	3	8	9
6	4	1	8	7	5	9	3	2
9	8	7	1	2	3	4	5	6
5	2	3	6	4	9	7	1	8

GRAINETIER
SPÉCIALISTE
DEPUIS 1943

GRAINES BAUMAUX

Le plus grand choix européen
de semences florales et potagères

LE MEILLEUR des :

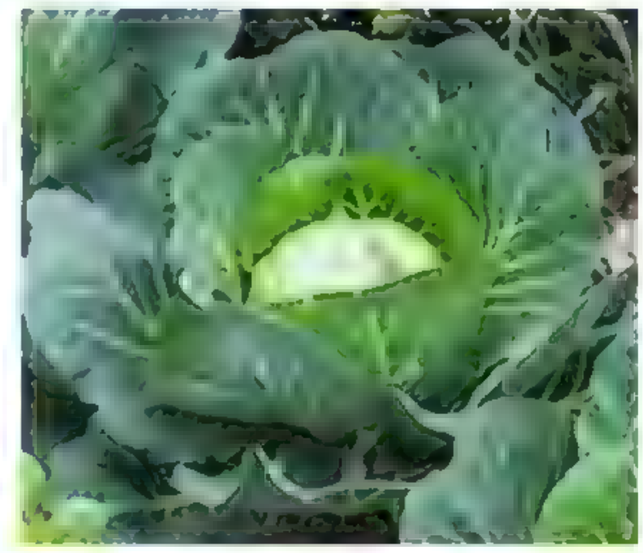
• variétés anciennes et oubliées • semences aromatiques
• semences légumes exotiques • variétés professionnelles
• graines fouragères • plants de pommes de terre
• bulbes potagers • plant de fraisiers
• semences de cucurbitacées • variétés nouvelles
• semences BIO • bulbes d'ornement
• plantes aromatiques et condimentaires

WWW.BAUMAUX.COM

GUIDE PRATIQUE + 32 PAGES

DE FÉVRIER 2023 À FÉVRIER 2024

CALENDRIER LUNAIRE 2023



Semez, plantez, taillez, divisez, bouturez, greffez, récoltez... aux meilleures dates !

LES CARNETS *Rustica*

ENCART DE RUSTICA N° 2769 - NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

3e ÉDITION

Salon Permae

Le salon de la permaculture et du jardinage au naturel

www.salon-permae.com

#SalonPermae2023

17-20 MARS 2023

Parc Floral de Paris

- Equipement
- Autosuffisance énergétique
- Semences & amélioration des sols
- Formations
- Conseils
- Horticulture

Spas

Partenaire Officiel Rustica

VOTRE ENTRÉE GRATUITE

VALABLE POUR 1 PERSONNE SUR 1 JOURNÉE

AVEC CETTE PAGE

F MARRE - RUSTICA

Jardiner bio selon les rythmes lunaires

Ce carnet sera votre compagnon jusqu'en février 2024, pour vous permettre de jardiner quand la lune exerce ses meilleures influences sur votre jardin. Que ce soit pour vos légumes, vos fruits ou vos plantes ornementales, ce guide pratique vous indique les dates optimales pour effectuer la préparation du sol, puis les semis ou les plantations ainsi que tous les soins nécessaires jusqu'à la récolte. Sous réserve que la météo soit propice à chaque fois, ce calendrier vous permet de programmer vos cultures et vos activités de jardinage. Un jardinier averti en vaut deux ! N'oubliez pas de noter vos observations et actions, d'autant plus utiles que le climat change, bouleversant nos repères et nos habitudes. Une nouvelle saison de jardinage débute, je vous souhaite le meilleur pour votre jardin !

Alain Delavie

Constellations de **Terre** favorables aux **racines**

Taureau	Vierge	Capricorne
♉	♍	♑

Constellations d'**Eau** favorables aux **tiges** et aux **feuilles**

Cancer	Scorpion	Poissons
♋	♏	♓

Constellations d'**Air** favorables aux **fleurs**

Gémeaux	Balance	Verseau
♊	♎	♒

Constellations de **Feu** favorables aux **fruits** et aux **graines**

Bélier	Lion	Sagittaire
♈	♌	♐

Nouvelle lune

Premier quartier

Pleine lune

Dernier quartier

Jardiner avec la lune, jardiner au naturel

Quels que soient les gestes préconisés dans ce calendrier, adoptez des méthodes de jardinage respectueuses de l'environnement afin que votre jardin soit plus réceptif aux influences lunaires. Suivez le rythme des saisons, privilégiez les végétaux adaptés au climat de votre région et au sol de votre jardin. Il vous le rendra !

Comme l'an passé, les horaires de votre carnet sont donnés en temps universel (T.U.). Il vous faut donc ajouter 2 h en été (du 26 mars au 28 octobre 2023) et 1 h en hiver, sauf si le changement d'heure saisonnier est abandonné.

A contribué à l'écriture de ce carnet : T. Trédoulat.
Pour aller plus loin : *Jardinez avec la lune 2023*, par T. Trédoulat, Rustica éditions.
Photos couverture : F. Marre (choux, tomates et artichauts)/V. Klecka (carottes)/Rustica - Shutterstock (Lune).

Rustica
Média Participations, Rustica SA,
57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19
Bureaux : 27, cours de l'Ile-Seguin, 92100 Boulogne-Bill.
Impression : Agir Graphic, www.agir-graphic.fr

Février 2023

	1	♉	Après la levée, éclaircissez les oignons, tous les 15 à 20 cm. Vous les récolterez de juillet à septembre.
8 h 16	2	21 h 13 ♊	Plantez les anémones de Caen et les renoncules. Bouturez les chrysanthèmes, les fuchsias et les pélargoniums. Mettez en culture les bégonias tubéreux et les cannas. Travaillez les emplacements qui accueilleront les futurs artichauts. Par temps doux, écartez les protections autour des anciens pieds
	3		
	4	3 h 29 ♋	**Le 4, ne jardinez pas avant 14 h 05 (apogée).** S'il ne gèle pas, plantez une haie d'arbustes feuillus vendus à racines nues ou en conteneur. Pralinez les racines ou hydratez les mottes. Préparez le sol de la future aspergeraie: ouvrez des tranchées (largeur 40 x prof. 25 cm) tous les 80 cm.
18 h 28	5		
	6	18 h 45 ♌	Hors période de gel, taillez les fruitiers palissés ou les petites formes libres. Conservez les éléments fertiles les plus proches des charpentières. Taillez les petits fruits, actinidias et vignes. Bouturez les cassissiers et groseilliers. Plantez-les directement en place, tous les mètres, par groupe de trois rameaux, en laissant dépasser 1 ou 2 yeux. Buttez les rangs des fèves quand elles mesurent 20 cm de hauteur.
Lune descendante	7		
	8		
	9	18 h 20 ♍	En toutes régions, en sol ameubli et non fumé récemment, plantez les échalotes 'Mikor', 'Jermor', 'Longor', 'Golden gourmet' ou 'Red Sun' et l'ail rose 'Printanor', 'Flavor', 'Gayant' ou 'Cledor' en conservant les gousses du tour des têtes. Espacez les rangs de 20 à 25 cm, les caïeux de 10 à 15 cm, enterrez à peine les pointes. N'arrosez pas. Récoltez les crosnes, poireaux et salsifis. Sous climat doux, plantez les pommes de terre précoces. **Le 12, ne jardinez pas avant 12 h 40 (nœud descendant).**
	10		
	11		
	12	9 h 51 ♎	Après les grands froids, ôtez les protections des artichauts et œilletonnez-les, apportez du compost. Plantez les rosiers à racines nues et les grimpantes. Repiquez en terrines les bégonias semés du 23 au 25 janvier. Forcez des glaïeuls.
16 h 00	13		
	14	1 h 10 ♏	Plantez sous abri, tous les 30 à 40 cm, les laitues semées du 25 au 27 janvier. Pour une bonne reprise, laissez flotter les collets, tassez autour des mottes et arrosez. Protégez des limaces et aérez. Par temps doux, taillez les bordures de buis à la cisaille.
	15		
14 h 33	16	23 h 31 ♐	En terrine, au chaud, semez des tomates. Couvrez peu les graines, tassez et vaporisez d'eau. À 20 °C, en caissette, semez les aubergines 'de Barbentane', 'Baluroi', 'Violette longue', les piments et poivrons 'Doux d'Espagne', 'Doux long des Landes', 'de Cayenne', 'de la Bresse' tous les 2 ou 3 cm, couvrez un peu les graines. Tassez, arrosez, posez une vitre. Retournez-la tous les jours pour ôter la condensation.
	17		
	18	3 h 55 ♑	Au chaud, en caissette, dans un mélange léger, semez le céleri-rave 'Monarch'. Recouvrez peu les graines, tassez avec une planchette et maintenez humide jusqu'à la levée. **Le 19, ne jardinez pas avant 14 h 10 (périgée).**
	19		
7 h 05	20	22 h 46 ♒	En pépinière ou sous châssis, semez les choux-fleurs 'Neckarperle', 'Snow Crown', et les brocolis 'Green Magic', 'Romanesco'. Ouvrez des sillons tous les 10 cm, répartissez les graines et couvrez-les. Tassez avec un râteau et arrosez. En terrines, au chaud, semez des impatiens et pétunias sans couvrir les graines.
	21		
Lune ascendante	22	1 h 54 ♓	Semez en place, en rangs espacés de 30 cm, les épinards de printemps, du cresson alénois, de la roquette, des pissenlits; en pépinière, des laitues pommées 'Merveille des quatre saisons', 'du Bon jardinier', des romaines 'Verte maraîchère', des batavias 'Reine des glaces', 'Rouge grenobloise' ou à couper.
	23		
	24	7 h 08 ♈	**Le 24, ne jardinez pas après 13 h 50 (nœud ascendant).** À 20 °C, semez en terrine des physalis. Couvrez peu les graines, tassez avec une planchette et vaporisez d'eau. Posez une vitre, essuyez la condensation tous les jours. Placez à la lumière, sans soleil direct.
	25		
	26	7 h 04 ♉	Sous châssis, semez dans le même rang des radis de tous les mois et des carottes demi-longues. En récoltant les premiers, vous éclaircirez les carottes. En pépinière, semez des poireaux pour l'automne 'Malabare', 'Jaune gros du Poitou', 'Monstrueux d'Elbeuf'. Vous éclaircirez les jeunes plants, tous les 5 cm. Semez en place les graines stratifiées de cerfeuil tubéreux.
8 h 05	27		
	28		

Mes observations

Mars 2023

14h05 Lune descendante	1, 2	3h41 ♊	Taillez les rosiers remontants. Rabattez les buissons près du sol, réduisez d'un tiers les variétés hautes. Divisez les perce-neige en vert s'ils fleurissent moins. Œilletonnez ou plantez les artichauts. Repiquez en pépinière les choux-fleurs et en pots les pélargoniums, tous les deux semés du 23 au 25 janvier.
	3, 4	9h53 ♋	**Le 3, ne jardinez pas après 12h55 (apogée).** Plantez les asperges sur des buttes. Bouchez la tranchée, couvrez les griffes de 5 cm de terre et arrosez. Installez les arbustes persistants. Repiquez en pépinière les choux cabus semés du 25 au 27 janvier.
12h40	5, 6, 7	1h11 ♌	Taillez les pêchers en début de floraison et les oliviers. Aérez les ramures et rapprochez la fructification vers le bas des arbres et des charpentières. Pour cela, supprimez les rameaux qui ont porté des fruits l'an dernier. Taillez également les fruitiers à pépins et la vigne. Binez les pois et les fèves semés les 28 et 29 janvier, posez les rames au pied des variétés grimpantes.
	8, 9, 10	0h29 ♍	**Le 11, ne jardinez pas avant 14h (nœud descendant).** En lignes espacées de 80 cm, installez les plants germés de pommes de terre précoces 'Belle de Fontenay', 'BF 15', 'Manon', 'Agata' et 'Amandine'. Placez un plant tous les 35 cm, les germes vers le haut, à 10 cm de profondeur. Vous butterez les rangs quand le feuillage aura 25 cm de hauteur. Plantez l'oignon rocambole, les plants de crosnes, de topinambours et de raiforts conservés de l'an dernier ou achetés. Repiquez pour la première fois en pépinière les céleris-raves semés les 18 et 19 février.
	11, 12	15h30 ♎	Repiquez en pépinière les choux-fleurs, les brocolis et éclaircissez tous les 5 cm les impatiens, tous semés les 20 et 21 février. Taillez les arbustes, clématites à floraison estivale et rosiers remontants.
2h08	13, 14	7h06 ♏	Blanchissez les pissenlits. Plantez ou divisez des pieds âgés de ciboulette, estragon, oseille et rhubarbe, apportez du compost. Installez les griffes d'asperges sur des buttes, couvrez-les de 5 cm. Éclaircissez les épinards, pissenlits et plantez les laitues, semés les 22 et 23 février.
21h39	15, 16, 17	6h28 ♐	À 20 °C, en caissette, semez les aubergines 'de Barbentane', 'Baluroi', 'Violette longue', les piments et poivrons 'Doux d'Espagne', 'de Cayenne', 'de la Bresse', couvrez les graines. Tassez, arrosez, posez une vitre. Retournez-la tous les jours pour ôter la buée. Greffez les fruitiers en fente et en incrustation avec les greffons prélevés l'hiver dernier. En serre, à 18-20 °C, semez des tomates. Couvrez un peu les graines, tassez et vaporisez d'eau.
Lune ascendante	18	12h39 ♑	En place, semez des carottes 'de Colmar 2', 'de Meaux', 'Nantaise améliorée 2' en rangs espacés de 30 cm, à 2 cm de profondeur. Tassez et arrosez. Semez des radis de tous les mois et en rangs larges, des betteraves 'd'Égypte' ou 'Détroit 3'.
	19, 20	8h51 ♒	**Le 19, ne jardinez pas après 10h (périgée).** S'il ne gèle pas, semez en place les annuelles peu frileuses (alysse odorante, bleuet, clarkia, godétia, pied-d'alouette, nigelle de Damas, pavot de Californie ou somnifère). Dispersez les graines, couvrez-les un peu, tassez, arrosez. Devant un support, semez des pois de senteur annuels en poquets. **Le 20, équinoxe de printemps.**
17h23	21, 22, 23	12h43 ♓	Semez en pépinière des choux cabus 'Quintal d'Alsace', 'Tête de pierre', 'Tête noire 3', des choux de Bruxelles pour l'automne; en terrine, à 25 °C, des frisées 'de Meaux', 'Très fine maraîchère', 'Grosse pommant seule' ou scarole 'Grosse bouclée 2', 'Natacha', 'Géante maraîchère'; en place, de la roquette, du persil, du cerfeuil et des épinards.
	24, 25	16h53 ♈	**Le 24, ne jardinez pas avant 7h15 (nœud ascendant).** Semez les pois ronds, ridés, mangetout et les fèves, en lignes distantes de 30 à 40 cm. Vous les binerez un peu après la germination. À 20-25 °C, semez trois graines de melon et de physalis par godet.
	26, 27	16h16 ♉	En place, en lignes, en distançant bien les graines, semez des radis de tous les mois ronds ou demi-longs. Semez aussi les panais 'Demi-long de Guernesey' en rangs espacés de 30 à 40 cm, et en pépinière, des poireaux 'Malabare', 'de Carentan', 'Electra'. Après la levée, vous éclaircirez les plants de poireaux tous les 5 cm. À récolter tous les deux en automne.
21h26	28, 29, 30	11h22 ♊	Repiquez en pépinière les œillets Chabaud et en pot, les bégonias, semés du 23 au 25 janvier; en terrine, les pétunias semés les 20 et 21 février. Bouturez les pétunias retombants à petites fleurs (ou calibrachoas) hivernés. Plantez, tous les 70 cm, les choux-fleurs semés du 23 au 25 janvier. Enterrez la base des plants, tassez et arrosez.
2h32	31	17h05 ♋	**Le 31, ne jardinez pas avant 16h25 (apogée).** En terre ou en pots, plantez les aromatiques, cerfeuil, persil, romarin, sauge, thym. Plantez les choux cabus semés du 25 au 27 janvier.

Mes observations

Avril 2023

Lune descendante	1		Tondez et scarifiez la pelouse, apportez de l'engrais.
	2	8h23 ♌	Plantez des fraisiers remontants en lignes espacées de 30 cm. Placez les collets au niveau du sol. Installez des petits fruits, groseilliers, cassissiers, framboisiers devant une armature pour les palisser et des myrtilliers en sol acide. Apportez du compost, enterrez la base des tiges des arbustes et arrosez. Repiquez en godets les aubergines, piments, poivrons et tomates semés du 15 au 17 février et physalis les 24 et 25 février. Taillez un vieux pommier.
	3		
	4	7h41 ♍	Au chaud, mettez en godets les ocas du Pérou. Plantez les pommes de terre de conservation 'Agria', 'Charlotte', 'Cheyenne', 'Ditta', 'Nicola', 'Ratte', 'Sirtema'. À butter quand le feuillage aura 25 cm de hauteur. Installez les poireaux semés les 22 et 23 janvier. Espacez les rangs de 30 cm et les plants de 10 cm. Repiquez pour la 2e fois les céleris-raves semés les 18 et 19 février. Éclaircissez les betteraves et carottes semées les 17 et 18 mars. **Le 7, ne jardinez pas après 8 h 45 (nœud descendant).**
4h34	5		
	6		
	7		
	8	21h42 ♎	Plantez les vivaces et les arbustes à fleurs. Taillez les arbustes fanés, forsythia, cognassier et corète du Japon. Coupez le bois mort ou âgé, aérez les ramures en ôtant les branches anciennes. Repiquez à nouveau les pélargoniums semés du 23 au 25 janvier.
	9		
	10	12h45 ♏	Repiquez sous abri les chicorées semées du 21 au 23 mars quand les plants ont cinq vraies feuilles. Espacez les plants de 10 cm en tous sens et protégez-les des limaces. Repiquez en pépinière les choux cabus et de Bruxelles, éclaircissez les épinards, semés en même temps.
	11	11h54 ♐	À 18-20 °C, semez 3 graines de courgette, courge ou pâtisson par godet de tourbe et à 20-25 °C des concombres. Tassez légèrement et arrosez. À la levée, vous conserverez le plus beau plant. Greffez les fruitiers en couronne avec les greffons prélevés l'hiver dernier. Ressemez des pois à grains ridés.
3h10	12		
9h11	13		
Lune ascendante	14	18h51 ♑	Semez des carottes 'Touchon', 'de Carentan', 'de Meaux', 'Jaune du Doubs', des navets 'de Nancy', 'de Croissy', 'Norfolk à collet rouge' et des oignons 'Espagnol', 'Paille des Vertus', 'de Brunswick', 'Red Baron'. Couvrez les graines, tassez et arrosez.
	15		
	16	16h21 ♒	**Le 16, ne jardinez pas avant 7 h 30 (périgée).** En pépinière, en lignes distantes de 10 cm, semez peu serré des brocolis. Fermez les sillons, tassez et arrosez en pluie fine. Au potager ou dans les massifs, semez les annuelles peu frileuses (alysse odorante, bleuet, clarkia, immortelle, pied-d'alouette, nigelle de Damas et différents pavots). Couvrez peu les graines, tassez au râteau et arrosez.
	17		
	18	21h46 ♓	Semez en pépinière (température du sol supérieure à 11 °C), du céleri à côtes 'Tall Utah' ou 'Géant doré amélioré'; des laitues (pommées, batavias, à couper, etc.), qui résistent à la chaleur; en place, des poirées 'Blonde à carde blanche' ou 'Verte à carde blanche' enfin sous tunnel, du fenouil doux. Pour tous ces légumes, maintenez le sol frais.
	19		
4h12 Lune rousse	20	2h37 ♈	**Le 20, ne jardinez pas avant 16 h 40 (nœud ascendant) et début de la lune rousse.** En régions douces, semez trois graines de melon, de concombre ou de cornichon par poquets peu profonds enrichis de compost mûr. Ailleurs, opérez en pots à une température de 20-22 °C.
	21		
	22	1h52 ♉	Semez des navets 'de Croissy', 'des Vertus marteau', 'Jaune boule d'or'. En place, tous les 20 cm, semez les salsifis et scorsonères. Couvrez peu les graines, tassez et arrosez. À éclaircir quand les plants auront deux feuilles. En place, semez les panais 'Demi-long de Guernesey', en rangs espacés de 30 à 40 cm. Couvrez les graines de 1 cm, tassez et arrosez. En pépinière, semez des poireaux.
	23		
	24		
5h52	25	19h58 ♊	En potées et jardinières, plantez les annuelles en régions douces ou abritez-les lors des nuits fraîches; dans les massifs, les bégonias tubéreux, cannas, dahlias, glaïeuls et vivaces. Installez les choux-fleurs et les brocolis, repiquez en pots les pétunias et les impatiens, tous semés les 20 et 21 février.
	26		
21h19	27	1h04 ♋	Plantez les chicorées semées fin mars, tous les 30 à 40 cm en tous sens. À récolter en juin et en juillet après blanchiment. Taillez les haies persistantes et les topiaires. **Le 28, ne jardinez pas avant 11 h 50 (apogée).**
	28		
Lune descendante	29	16h17 ♌	Installez les aubergines, piments, poivrons, semés les 16 et 17 février, repiquez ces légumes et les tomates, semés du 15 au 17 mars, les physalis semés du 23 au 25 mars. Plantez les physalis semés les 24 et 25 février, les courgettes, courges, pâtissons et concombres, du 11 au 13 avril, les melons, du 23 au 25 mars. Couvrez si besoin avec des cloches ou un tunnel.
	30		

Mes observations

Mai 2023

Lune descendante	1	♌	Plantez les tomates semées le 16 février. Protégez-les en régions fraîches.
	2	15 h 55 ♍	**Le 4, ne jardinez pas après 16 h 50 (nœud descendant).** Plantez les poireaux semés du 26 au 28 février. Laissez-les sécher un jour ou deux. Habillez les feuilles et racines, placez-les tous les 10 cm, à 10 cm de profondeur. Installez les ocas du Pérou mis en godet du 4 au 7 avril. Éclaircissez tous les 20 cm les panais semés du 26 au 28 mars. Plantez les céleris-raves semés les 18 et 19 février. Ramassez les doryphores sur les pommes de terre.
	3		
	4		
17 h 33	5	5 h 33 ♎	**Le 5, ne jardinez pas après 12 h 15 (éclipse de lune).** Plantez les fleurs semées du 23 au 25 janvier. Éclaircissez les annuelles et repiquez en pépinière les brocolis, tous semés du 15 au 17 avril.
	6		
	7	19 h 52 ♏	En pot ou au jardin, plantez les aromatiques. Tondez la pelouse. Plantez, en enterrant leur base, les choux cabus et de Bruxelles semés du 21 au 23 mars. Repiquez en pépinière les céleris à côtes semés les 18 et 19 avril.
	8		
8 h 57	9	18 h 01 ♐	Semez tous les haricots. Pour les nains, espacez les rangs de 40 à 50 cm, déposez un grain tous les 4 à 5 cm. Pour les grimpants, piquez les rames et déposez 6 à 8 grains au pied de chacune. Semez les coloquintes pour vos décors d'hiver à la maison, elles couvrent le sol ou grimpent sur de solides tuteurs.
	10		
	11	0 h 16 ♑	**Le 11, ne jardinez pas avant 10 h 10 (périgée).** Ouvrez des sillons larges et semez des betteraves. Posez un glomérule tous les 5 cm, couvrez de 1 cm de terre, tassez et arrosez. Semez des endives en lignes espacées de 30 cm 'Crenoline', 'Zoom', et des poireaux en pépinière.
14 h 28	12		
Lune ascendante	13	21 h 58 ♒	En pépinière, semez des choux-fleurs 'Odysseus', 'Sérac', 'Snow Crown' et des brocolis 'Green Magic', 'Verdia'. Dispersez bien les graines dans de petits sillons. Couvrez-les de 2 cm de terre fine, tassez avec le dos du râteau et arrosez en douceur. En place, semez les annuelles qui poussent vite pour combler les vides des massifs.
	14		
	15	4 h 28 ♓	En poquets distants de 1 m en tous sens, semez des cardons. Enrichissez les trous de compost mûr. Semez en pépinière le céleri à côtes 'Tall Utah', des choux de Bruxelles et des choux de Milan. Semez en place chicorées frisées et scaroles, laitues pommées, batavias qui résistent à la montée à graines, à couper, mais aussi des poirées, de la roquette, du pourpier et du mesclun.
	16		
	17	10 h 32 ♈	**Le 17, ne jardinez pas après 14 h 30 (nœud ascendant).** En poquets peu profonds et enrichis de compost bien décomposé, renouvelez les semis de courgettes, pâtissons, concombres, cornichons et melons. Placez trois graines dans chaque poquet, couvrez-les de 1 cm, tassez avec le dos du râteau et arrosez en pluie fine.
	18		
15 h 53	19	10 h 26 ♉	Semez des carottes 'Chantenay à cœur rouge 2', 'de Colmar 2', 'Flyaway', 'Purple Haze' pour la consommation hivernale et des radis d'été et d'automne 'de Cinq semaines rose', 'April Cross', 'Ovale blanc de Munich'. Les racines de ces radis ne creusent pas avec la chaleur, vous éclaircirez les jeunes plants un peu après la germination, tous les 5 cm.
	20		
	21		
14 h 06	22	4 h 27 ♊	Divisez les narcisses, tulipes et jacinthes quand leur feuillage est jaune. Conservez les plus beaux, stockez-les au sec ou plantez-les ailleurs. Bouturez les arbustes à fleurs (lavande, lilas, spirée). Installez en pot ou au jardin les pétunias et impatiens semés les 20 et 21 février, les brocolis semés les 15 et 16 avril.
Lune descendante	23		
	24	9 h 12 ♋	Éclaircissez les poirées en veillant à conserver un beau pied tous les 40 cm. Plantez les céleris à côtes, tous les 30 à 40 cm, et le fenouil doux, tous les 20 cm, en rangs espacés de 50 cm, qui ont été semés les 18 et 19 avril.
	25		
	26	0 h 20 ♌	**Le 26, ne jardinez pas avant 6 h 45 (apogée).** Taillez les tomates, courges, concombres et melons déjà en place. Plantez les aubergines, piments, poivrons, tomates, semés du 15 au 17 mars, physalis semés du 23 au 25 mars, concombres, cornichons, melons semés en godets les 20 et 21 avril. Éclaircissez les pommes et poires. Conservez, par bouquet, la plus belle pomme du centre et une poire de la périphérie.
15 h 22	27		
	28		
	29	0 h 31 ♍	Arrachez les pommes de terre selon vos besoins. Plantez les poireaux semés du 26 au 28 mars. Arrachez-les et laissez-les sécher un jour à même le sol pour éliminer les larves de la teigne. Raccourcissez légèrement les feuilles et les racines à 1 cm de leur base. Alternez les rangs avec des carottes. Éclaircissez les semis réalisés les 11 et 12 mai : les betteraves tous les 10 à 12 cm, les endives tous les 8 à 10 cm. Paillez les planches du potager. Éclaircissez les panais semés du 22 au 24 avril.
	30		
	31		

Mes observations

Juin 2023

1			**Le 1er, ne jardinez pas avant 11 h 30 (nœud descendant).**
2	14 h 49 ♎		Repiquez en pépinière tous les 10 à 15 cm les choux-fleurs et brocolis semés les 13 et 14 mai. Tassez le sol près des tiges et arrosez. Sevrez et plantez les marcottes de rosiers effectuées en octobre dernier.
3	4 h 52 ♏		Éclaircissez les salades et les cardons, repiquez en pépinière les céleris à côtes, choux de Bruxelles et de Milan, tous semés du 15 au 17 mai. Selon vos besoins, blanchissez des chicorées frisées ou scaroles.
4			
5	2 h 07 ♐		Semez les haricots nains ou grimpants 'Phénomène', 'Argus', 'Morgane', 'Fruidor', 'Contender'... et en fin de rangs des capucines pour attirer les pucerons. En poquets, tous les 50 cm, semez 4 ou 5 graines de maïs doux. Récoltez les fraises et framboises. **Le 6, ne jardinez pas après 18 h (périgée).**
6			
7	6 h 57 ♑		Semez des radis d'hiver 'Rose de Chine', 'Violet de Gournay', 'Noir gros rond d'hiver', 'Noir long poids d'horloge' et des rutabagas 'Champion', 'Oestgoeta', en lignes espacées de 30 à 40 cm. Après leur levée, éclaircissez les radis à 10 ou 15 cm et les rutabagas à 30 cm.
8			
9	3 h 44 ♒		Par beau temps, cueillez le tilleul s'il est en pleine floraison, la camomille et la mauve pour vos tisanes. Faites-les sécher à plat ou liez les tiges en botte et suspendez-les dans un local sombre et aéré. Semez en pépinière des bisannuelles (myosotis, pensée, pâquerette...), et des vivaces (ancolie, lin).
10			
11	9 h 58 ♓		En milieu de journée, par beau temps, avant leur floraison, coupez les aromatiques, estragon, marjolaine, origan, romarin, sarriette, sauge, thym. Faites-les sécher dans un endroit aéré, chaud, sec et à l'abri de la lumière. Semez en place, en rangs espacés de 30 cm, les chicorées, sauvages et italiennes, des laitues qui supportent la chaleur.
12			
13			
14	16 h 27 ♈		**Le 14, ne jardinez pas avant 5 h 10 (nœud ascendant).** En poquets enrichis de compost bien décomposé, semez dans chacun trois graines de concombre, cornichon ou courgette. Couvrez-les de 1 cm, tassez avec le dos du râteau et arrosez en pluie fine.
15			
16	17 h 18 ♉		Ouvrez un sillon large et peu profond et posez sans les serrer des glomérules de betteraves 'd'Égypte', 'Détroit 3' ou 'Chioggia'. Couvrez, tassez et arrosez en pluie fine. En rangs espacés de 30 cm, semez des endives. Couvrez les graines de 1 cm de terre fine, tassez et arrosez. Semez en rangs larges des carottes 'de Chantenay à cœur rouge 2', 'de Colmar 2', 'Maestro', 'Flyaway'. Couvrez, tassez et arrosez.
17			
18	11 h 57 ♊		Taillez les arbustes à fleurs défleuris. Bouturez les kolkwitzias et pérovskias. Marcottez les bambous traçants, glycines, bignones et rhododendrons. Plantez les brocolis semés les 13 et 14 mai, tous les 60 cm en tous sens. Enterrez la base des tiges, tassez et arrosez copieusement.
19			
20	16 h 45 ♋		En rangs, tous les 30 à 40 cm, installez les céleris à côtes semés les 15 et 16 mai. Arrosez copieusement. Éclaircissez les poirées semées les 16 et 17 mai. Débroussaillez les endroits incultes. **Le 21 à 14 h 57, solstice d'été.**
21			
22	7 h 53 ♌		**Le 22, ne jardinez pas après 13 h 25 (apogée).** Taillez en vert les formes palissées des pommiers, des poiriers et la vigne. Réduisez les rameaux trop longs ou sans fruits. Taillez aussi les gourmands des tomates, les tiges stériles ou trop longues des courges et des potirons; les pousses des concombres, des aubergines et des piments pour accélérer la formation des fruits.
23			
24			
25	8 h 35 ♍		**Le 28, ne jardinez pas entre 7 h 15 et 17 h 30 (nœud descendant).** Plantez les poireaux semés du 22 au 24 avril. Éclaircissez les radis d'hiver semés les 7 et 8 juin. Selon vos besoins, récoltez des pommes de terre et des oignons blancs. Si leur feuillage est jaune, déterrez l'ail, les oignons de couleur et les échalotes. Laissez-les se ressuyer sur le sol une journée. Pour que l'ail reste blanc, protégez les caïeux d'un rang avec les fanes d'un autre. Rentrez-les dans un local aéré dans des cageots ou tressez des bottes.
26			
27			
28			
29	0 h 22 ♎		Plantez les choux-fleurs semés les 13 et 14 mai à 60-70 cm en tous sens. Prélevez les pieds en pépinière avec une motte. Enterrez-les jusqu'aux premières feuilles. Tassez autour des tiges et arrosez.
30	14 h 50 ♍		Éclaircissez les salades semées du 11 au 13 juin.

3 h 41 — 16 h 21 — 19 h 31 — Lune ascendante — 4 h 37 — 21 h 05 — Lune descendante — 7 h 49

Mes observations

Juillet 2023

1h27	1	♍	Plantez les choux de Bruxelles et de Milan semés les 15 et 16 mai. Espacez les pieds de 50 à 60 cm en tous sens en enterrant les tiges jusqu'aux premières feuilles pour renforcer leur enracinement.
11h38	2	12h00 ♐	Greffez en écusson les pommiers et poiriers. Prélevez les greffons et placez-les dans une incision en forme de T. Ligaturez et protégez des oiseaux. En poquets enrichis de compost, semez des courgettes 'Verte de Milan' ou 'Diamant', à 1 cm de profondeur. À la levée, vous conserverez le plus beau plant.
Lune ascendante	3		
	4	15h51 ♑	**Le 4, ne jardinez pas après 17 h 20 (périgée).** Semez des navets 'Jaune boule d'or', 'Norfolk à collet rouge', 'de Nancy', 'Blanc dur d'hiver' et des carottes pour l'hiver. Distancez les rangs de 20 cm, tassez avec le dos du râteau et arrosez.
	5		
	6	11h21 ♒	En pépinière, en rangs, semez les bisannuelles (pensée, viola, pâquerette) et les vivaces. Opérez directement en place pour les lupins, en poquets de trois à cinq graines, car ils n'aiment pas les transplantations. Vous conserverez le plus beau plant après la germination. Cueillez, équeutez et faites sécher le tilleul à l'ombre.
	7		
	8		
1h47	9	16h11 ♓	Semez la mâche 'à Grosse graine', en lignes distantes de 20 à 30 cm. À récolter avant les grands froids. Semez du pourpier 'Doré à larges feuilles', en lignes espacées de 20 cm; pour l'automne, du chou de Chine, des chicorées frisées 'de Ruffec', 'Wallonne' et scaroles 'Géante maraîchère', en rangs distants de 30 cm.
	10		
	11	22h01 ♈	**Le 11, ne jardinez pas avant 6 h 30 (nœud ascendant).** À bonne exposition, semez des haricots nains, filets ou mangetout. Espacez les rangs de 40 à 50 cm et les grains de 4 à 5 cm. Bouchez, tassez avec le dos du râteau et arrosez en pluie fine. Récoltez les groseilles, fruits et légumes-fruits de saison, transformez le surplus.
	12		
	13	22h58 ♉	Semez des radis d'automne, des navets et carottes. Maintenez le sol frais jusqu'à la levée. Semez des radis d'hiver 'Rose de Chine', 'Noir gros long d'hiver', 'Noir long poids d'horloge', 'Violet de Gournay'. Espacez les rangs de 20 à 30 cm. Fermez les sillons, tassez et arrosez. Après la levée, vous conserverez un pied tous les 10 à 15 cm. Semez aussi des rutabagas 'Champion' ou 'Wilhelmsburger'.
	14		
	15		
2h37	16	18h13 ♊	Bouturez le laurier-rose dans l'eau, mettez-le en pot quand les racines mesurent 3 à 4 cm de longueur et le lilas des Indes en pot ou sous châssis dans un mélange léger. Repiquez en pépinière les bisannuelles et les vivaces semées les 9 et 10 juin. Installez-les tous les 10 cm en tous sens, tassez et arrosez. Protégez des limaces, continuez les apports d'eau par temps sec. Taillez ou rajeunissez les rosiers pleureurs.
18h31	17		
	18	23h21 ♋	Selon vos besoins, blanchissez les chicorées frisées et scaroles. Couvrez-les d'une cloche opaque et récoltez-les 10 à 12 jours plus tard. Elles seront plus tendres, avec des cœurs jaunâtres.
	19		
Lune descendante	20	14h35 ♌	**Le 20, ne jardinez pas avant 12 h 05 (apogée).** Taillez en vert les pommiers et poiriers palissés trop vigoureux. Supprimez les rameaux à bois situés après un bouton à fleurs, conservez un seul rameau à bois après un dard. Coupez les gourmands des tomates, les pousses trop longues ou stériles des courges et potirons. Préparez et enrichissez en compost mûr un emplacement pour des fraisiers à planter du 16 au 18 août.
	21		
	22	15h36 ♍	**Le 25, ne jardinez pas après 10 h (nœud descendant).** Pour les semis d'oignons du 9 au 11 août, préparez une parcelle non fumée récemment et n'ayant pas eu de Fabacées cette année. Plantez les poireaux semés les 11 et 12 mai. Arrachez l'ail, les échalotes et les oignons de couleur quand les fanes sont jaunes, laissez-les se ressuyer un jour au soleil et rentrez-les dans un local sec et aéré. Déterrez les pommes de terre de conservation. Vous les stockerez hors gel et à l'abri de la lumière. Éclaircissez les navets et les carottes semés du 4 au 6 juillet, les betteraves semées les 15 et 16 juin.
	23		
	24		
22h06	25		
	26	8h55 ♎	Plantez ou divisez des pieds anciens d'iris et d'hémérocalles. Conservez seulement les éclats du pourtour. Replantez-les à un nouvel emplacement au soleil. Installez les bulbes qui fleurissent en automne, crocus, safran, cyclamen, colchique et sternbergia.
	27		
	28	0h20 ♏	Éclaircissez les chicorées, les choux de Chine et la mâche, tous semés les 9 et 10 juillet. Conservez les plus beaux plants, tassez la terre autour de leur base et arrosez en pluie fine.
	29		
11h14	30	22h20 ♐	Greffez en écusson les pommiers, les poiriers et les pêchers. Retirez à l'arrière du greffon l'esquille de bois, sans abîmer l'œil. Conservez un morceau du pétiole. Placez-le dans une incision en forme de T, ligaturez. Si le pétiole tombe 15 jours après, la greffe est prise.
	31		

Mes observations

Août 2023

18 h 31 — Lune ascendante	1, 2	2h20 ♑	En place, semez des radis d'hiver 'Noir gros long d'hiver', 'Noir long poids d'horloge', 'Rose de Chine' 'Violet de Gournay'. Espacez les rangs de 20 à 30 cm. Écartez les graines, couvrez-les, tassez et arrosez. **Le 2, ne jardinez pas avant 11 h (périgée).**
	3, 4	21h09 ♒	Greffez les églantiers en écusson. Incisez en T le bas des porte-greffes. Prélevez les greffons d'un geste précis, gardez 2 cm des pétioles, ôtez les esquilles sans abîmer les yeux. Posez-les en écartant la fente. Ligaturez avec du raphia. En pépinière, semez, en lignes espacées de 10 cm, des pensées, violas et pâquerettes. Étiquetez les variétés.
	5, 6	23h48 ♓	Semez en rangs distants de 20 à 30 cm de la mâche qui résiste au froid, du chou de Chine, des épinards 'Géant d'hiver', 'Monstrueux de Viroflay', des laitues à couper, à récolter avant les gelées; en pépinière, des laitues 'Brune d'hiver', 'Merveille d'hiver', 'Verpia' pour le printemps.
10 h 28	7, 8	4h44 ♈	**Le 7, ne jardinez pas avant 7 h 50 (nœud ascendant).** Cueillez les haricots à écosser frais ou secs. Récoltez les graines des tomates. Faites-les moisir dans un verre avec un peu d'eau, lavez-les et séchez-les. Stockez-les au sec dans des sachets en papier.
	9, 10, 11	4h49 ♉	En lignes, semez des navets 'Jaune boule d'or', 'Blanc dur d'hiver', 'de Nancy', 'des Vertus marteau', 'Norfolk à collet rouge', des scorsonères à récolter dans un an. Couvrez les graines, tassez, arrosez. Maintenez le sol frais jusqu'à la levée. En régions douces, semez en pépinière les oignons de couleur 'Rouge pâle de Niort', 'Espagnol', 'Rouge de Florence' et partout, les blancs 'de Barletta', 'de Vaugirard', 'de Paris'.
7 h 34	12, 13	23h53 ♓	Bouturez à l'étouffée des pousses de dahlias et des rameaux de rosiers. Placez-les sous abri à la mi-ombre. Repiquez en pépinière les semis de bisannuelles et de vivaces du 6 au 8 juillet. Arrachez-les avec une motte, plantez-les tous les 10 cm. Tassez à la main et arrosez.
	14, 15	5h15 ♋	Taillez les haies de persistants, thuyas, cyprès, éléagnus, fusains, les topiaires et les bordures de buis. Débroussaillez les endroits incultes. Préparez le sol d'une nouvelle pelouse à semer en septembre.
9 h 38 — Lune descendante	16, 17, 18	20h38 ♌	**Le 16, ne jardinez pas avant 17 h (apogée).** Coupez au ras du sol les cannes des framboisiers non remontants qui ont fructifié. Le 16, ne jardinez pas avant 17 h. Après la dernière récolte, taillez les rameaux des pêchers et abricotiers ayant eu des fruits après les deux rameaux de remplacement situés à leur base. Ils fructifieront l'an prochain. Plantez les fraisiers. Espacez les rangs de 40 cm et les pieds de 30 cm. Pralinez les racines nues, hydratez les mottes. N'enterrez pas le collet et arrosez copieusement.
	19, 20, 21, 22	21h43 ♍	Déterrez les pommes de terre et les oignons de couleur. Laissez-les se ressuyer à même le sol un ou deux jours. Conservez-les ensuite au sec, à l'abri de la lumière pour les pommes de terre. Selon vos besoins, arrachez des betteraves, des céleris-raves, des carottes, des navets et des radis d'automne. Consommez-les rapidement pour qu'ils conservent leurs vitamines. Éclaircissez les radis d'hiver semés les 1er et 2 août. **Le 21, ne jardinez pas après 11 h 15 (nœud descendant).**
	23	15h48 ♎	Bouturez les pélargoniums odorants, lierres et zonaux. Coupez des tiges de 10 cm, ôtez les feuilles du bas. Placez une bouture par pot rempli de sable et de terre. Enfermez sous un plastique transparent et mettez sous châssis. Plantez le lis de la Madone.
9 h 57	24, 25	8h09 ♏	Éclaircissez tous les semis des 5 et 6 août : mâche, épinard, chou de Chine et laitue. Blanchissez des cardons, céleris à côtes et chicorées. Récoltez les premiers 3 ou 4 semaines plus tard, les seconds dans 2 ou 3 semaines et les salades 10 à 15 jours plus tard.
20 h 18	26, 27	7h32 ♐	Récoltez les pommes et poires d'été, elles se conservent peu, les fraises et framboises remontantes. Arrachez les haricots à écosser (grains en sec). Écossez-les et mettez les grains quelques jours au congélateur. Le froid les protégera des bruches, un parasite qui les rend inconsommables.
	28, 29	12h50 ♑	En régions douces, semez en pépinière les oignons de couleur rouge ou jaune, 'Rouge pâle de Niort', 'Rouge de Florence', 'Espagnol' et partout, les petits oignons blancs 'de Barletta', 'de Vaugirard', 'de Paris', 'Printanier parisien'. À éclaircir tous les 5 cm après la levée.
1 h 31	30, 31	8h01 ♒	**Le 30, ne jardinez pas après 10 h 45 (périgée).** Semez en place les annuelles peu frileuses, alysse odorante, bleuet, immortelle, pavot de Californie, pied-d'alouette. Couvrez-les peu, tassez et arrosez. Greffez les églantiers en écusson (voir les 3 et 4 août).

Mes observations

Septembre 2023

Lune ascendante	1 2	9 h 36 ♓	En pépinière, semez des choux cabus; en place, de la mâche et des épinards; ailleurs, des engrais verts. Semez du gazon à la volée, en deux passages croisés. Couvrez de terreau, roulez et arrosez. S'il ne pleut pas, arrosez pendant 3 à 4 semaines, jusqu'à la levée complète. **Le 3, ne jardinez pas avant 12 h 50 (nœud ascendant).**
	3 4	13 h 31 ♈	Coupez quelques feuilles près des tomates et des grappes de raisin pour accélérer leur maturité. Récoltez les fruits et légumes-fruits de saison, dégustez-les frais ou transformez le surplus pour l'hiver. Soulagez les pommiers trop chargés en fruits.
22 h 21	5 6 7 8	12 h 09 ♉	Semez en place, en lignes espacées de 20 cm, les radis de tous les mois 'de Dix-huit jours', 'Flamboyant 5', 'Gaudry 2', 'National 2'. Éclaircissez après la levée. S'il ne pleut pas, arrosez souvent pour que les radis ne soient pas piquants et ne creusent pas. En rangs espacés de 20 cm, semez les poireaux "baguettes". Dispersez bien les graines. À éclaircir en gardant un plant tous les 5 cm, ils ne se repiquent pas. Vous les récolterez en mai 2024.
13 h 13 Lune descendante	9 10	22 h 56 ♊	Plantez les bisannuelles et les vivaces semées les 9 et 10 juin et repiquez en pépinière les pensées et les pâquerettes semées les 3 et 4 août. Plantez et divisez les pivoines herbacées. Enterrez peu les bourgeons.
	11	11 h 12 ♋	Plantez les vignes vierges et les lierres devant un support. Bouturez sous châssis les arbustes à feuillage persistant. Enlevez les feuilles du bas et plantez-les tous les 5 cm. Installez les laitues d'hiver semées les 5 et 6 août.
	12 13 14	2 h 39 ♌	**Le 12, ne jardinez pas après 10 h 35 (apogée).** Plantez les fraisiers tous les 30 cm en espaçant les rangs de 40 cm. S'ils sont à racines nues, formez une petite butte et étalez les racines pralinées dessus. Hydratez ceux en godet avant de les dépoter. Rebouchez sans enterrer le collet. Installez tous les petits fruits vendus en conteneurs. Placez une brique sous les potirons et courges pour les protéger de l'humidité et accélérer leur maturité.
1 h 39	15 16 17 18	3 h 41 ♍	Éclaircissez les scorsonères semées du 9 au 11 août. Conservez de beaux plants tous les 10 cm. Récoltez des betteraves, carottes, céleris-raves, panais, poireaux et radis pour votre consommation immédiate, transformez-les en les congelant ou en les stérilisant. Plantez les oignons blancs ou de couleur semés du 9 au 11 août. Arrachez les plus beaux oignons. Coupez l'extrémité des feuilles et les racines à 1 cm des bulbes. À bonne exposition, tracez des lignes espacées de 15 cm et placez un oignon tous les 8 cm, à 3 cm de profondeur. Tassez fortement, n'arrosez pas en cette saison. **Le 17, ne jardinez pas après 14 h 10 (nœud descendant).**
	19 20	21 h 31 ♎	Mettez en place les arbustes de terre de bruyère, azalée, kalmia, piéris, rhododendron. Couvrez le sol de compost. À la mi-ombre, installez les griffes de muguet tous les 10 cm ou divisez une plantation ancienne en conservant de beaux pieds. Plantez les vivaces.
	21	14 h 12 ♏	Installez les conifères, arbustes persistants ou caducs en haie. Ils commenceront à s'enraciner avant les fortes gelées. Repiquez en pépinière les choux cabus semés du 1er au 3 septembre. Blanchissez des chicorées frisées et scaroles, des cardons et des céleris à côtes.
19 h 31	22	14 h 37 ♐	Récoltez les fruits et petits fruits arrivés à maturité, les aubergines, concombres, cornichons, courges, courgettes, haricots, physalis, piments, poivrons et tomates. Transformez le surplus.
3 h 35	23 24		
	25 26	21 h 42 ♑	Sous abri, en terre bien affinée, semez des carottes demi-longues 'Touchon', 'Nanco', 'Boléro'. À récolter en primeur, en avril-mai 2024. Tamisez le compost ancien, utilisez-le au potager ou dans les massifs. Alimentez le nouveau tas avec les déchets de saison.
	27 28	18 h 13 ♒	En régions douces, devant un support, semez les pois de senteur annuels en poquets tous les 40 cm. La germination interviendra au printemps prochain, repérez les emplacements. Ailleurs, opérez en pot et gardez-les sous châssis. **Le 28, ne jardinez pas avant 6 h 10 (périgée).**
9 h 57	29 30	20 h 26 ♓	Semez les épinards d'hiver et la mâche; en pépinière, les laitues d'hiver. Protégez si besoin avec un tunnel. Semez un engrais vert (sainfoin, avoine, féverole) à la volée sur les planches libres. Ratissez pour enterrer légèrement les graines. **Le 30, ne jardinez pas après 11 h 40 (nœud ascendant).**
		23 h 55	

Mes observations

Octobre 2023

1–2	♈		En régions douces, semez les fèves 'de Séville à longue cosse', 'd'Aguadulce à très longue cosse' et les pois à grains ronds 'Caractacus', 'Petit provençal', 'Douce Provence'. En régions froides, récoltez les fruits et légumes-fruits avant les gelées. Récoltez les noix.
3–5	21 h 23 ♉		Sous châssis ou sous tunnel, semez quelques radis de tous les mois 'Gaudry 2' ou 'Flamboyant 5'. Vous les éclaircirez après la levée et les récolterez dans 3 ou 4 semaines. Stratifiez les graines de cerfeuil tubéreux. Semez-les dans un pot contenant du sable. Couvrez d'un grillage pour les protéger des oiseaux et rongeurs. Enterrez le pot au pied d'un mur au nord. À semer en mars 2024. Cette méthode facilite la germination des graines.
6–7	6 h 09 ♊		Plantez bisannuelles et vivaces semées du 6 au 8 juillet, les bulbes de printemps et les lis (sauf celui de la Madone). Protégez les artichauts. Réduisez et liez les feuilles, buttez sur 25 cm, paillez en climat froid.
8	18 h 00 ♋		Coupez et jetez (mais pas au compost) les tiges des asperges, elles peuvent héberger des parasites. Arasez les buttes, apportez du compost décomposé et un engrais riche en phosphore et en potasse.
9–11	9 h 19 ♌		**Le 10, ne jardinez pas avant 8 h 50 (apogée).** Plantez les derniers fraisiers en terre enrichie. Placez les collets au niveau du sol. Installez les petits fruits tous les 1 m en tous sens. Prévoyez auparavant une armature pour les framboisiers. Ouvrez les trous de plantation des fruitiers à installer en novembre et en décembre. Ramassez les fruits momifiés accrochés aux branches et les feuilles mortes. Ne les compostez pas.
12–15	10 h 20 ♍		Arrachez les endives sans abîmer les racines. Laissez-les sécher quelques jours sur place pour provoquer l'arrêt de la végétation. En toutes régions, plantez l'échalote grise. Récoltez les légumes qui craignent le froid, mettez-les en silo. Protégez les autres. Éclaircissez les carottes semées les 25 et 26 septembre. Plantez les oignons semés les 28 et 29 août. Tamisez le compost ancien et utilisez-le. Alimentez le nouveau tas avec les déchets de saison. **Le 14, ne jardinez pas après 12 h 45 (éclipse de soleil).** **Le 15, ne jardinez pas avant 6 h 20 (nœud lunaire descendant).**
16–17	3 h 27 ♎		Après les premières gelées, arrachez les bégonias, cannas, dahlias, glaïeuls et stockez-les. Plantez les pensées, violas et pâquerettes semées les 3 et 4 août, les érémurus, les vivaces vendues en godets et les arbustes à fleurs en conteneurs. Couvrez le dessus des mottes de 2 cm de terre et arrosez.
18–19	19 h 43 ♏		Plantez les choux cabus semés du 1er au 3 septembre. Enterrez la base des tiges. Reprenez les endives arrachées. Coupez les feuilles à 3 cm, les racines à 20 cm. Plantez-les dans une caisse en cave. Comblez les vides, arrosez. Couvrez de terre ou de paille et d'un plastique noir.
20–21	20 h 09 ♐		En régions douces, semez les pois à grains ronds, nains 'Douce Provence', 'Petit provençal', grimpants 'Express à longue cosse', 'Roi des conserves', 'Serpette Guilloteaux', mangetout 'Bamby', 'Caroubel', 'Corne de bélier', 'Carouby de Maussane'. Vous les binerez après la levée, puis les butterez et poserez les rames quand les pieds auront 20 cm de hauteur.
22–23	4 h 14 ♑		Semez le chervis en rangs espacés de 30 à 40 cm. Couvrez un peu les graines, tassez avec le dos du râteau et arrosez. À éclaircir quand les plants auront quatre ou cinq feuilles, tous les 20 à 25 cm.
24–25	2 h 13 ♒		Récoltez les artichauts, brocolis, choux-fleurs et le safran (séchez les stigmates). En régions douces, taillez les fleurs fanées des hortensias. Ailleurs, attendez mars.
26–27	6 h 07 ♓		**Le 26, ne jardinez pas avant 8 h 10 (périgée).** Ramassez la mâche, les épinards, laitues pommées, à couper, choux de Chine, cabus, de Milan, cardons, céleris à côtes et le fenouil doux. Quand il a gelé, récoltez les variétés d'hiver de chou de Bruxelles en commençant par les pommes du bas. **Le 28, ne jardinez pas (nœud ascendant et éclipse de lune).**
28–29	10 h 21 ♈		En régions douces, semez des fèves en rangs espacés de 40 cm, écartez les grains de 10 à 15 cm, à 5 cm de profondeur. Récoltez les nèfles et les kakis. S'il n'a pas gelé, étalez-les dans des cageots sur un lit de paille. Vous les dégusterez quand ils seront blets.
30–31	7 h 34 ♉		Sous châssis, semez des carottes de type grelot 'Marché de Paris 4' et des radis. Mélangez les deux semences sur le même rang. En récoltant les radis, vous laisserez de la place aux carottes. Fermez les sillons, tassez et arrosez en pluie fine.

Lune descendante : 20 h 29 – 13 h 47 – 17 h 55 – 9 h 14
Lune ascendante : 3 h 29 – 20 h 23

Mes observations

Novembre 2023

5 h 14	1	♉	Faites le bilan des récoltes, des échecs de l'année et le plan de votre potager pour 2024. Tenez compte des rotations – un même légume ne se cultive pas au même endroit avant 3 à 5 ans – et des associations bénéfiques ou à éviter. Repérez les parcelles qu'il ne faut pas fertiliser.
	2	14 h 47 ♊	Arrachez les bégonias tubéreux, dahlias, cannas et glaïeuls. Stockez-les dans un local sombre et hors gel. Déterrez et jetez les annuelles. Installez les clématites, hémérocalles et pivoines à racines nues.
	3		
8 h 36	4	2 h 09 ♋	Plantez les laitues d'hiver semées les 29 et 30 septembre. Blanchissez les chicorées, cardons, céleris à côtes et pissenlits. Coupez les rameaux de l'estragon à 10 cm du sol. Couvrez de paille puis d'un voile d'hivernage.
	5		
Lune descendante	6	17 h 01 ♌	**Le 6, ne jardinez pas après 16 h 40 (apogée).** S'il ne gèle pas, plantez les arbres fruitiers à racines nues dans les trous préparés et la vigne, sans enterrer les points de greffe. Tuteurez les arbres de plein vent avant de boucher, arrosez copieusement. Bouturez des rameaux de figuiers munis d'une crossette. Enterrez-les au pied d'un mur au nord, en laissant dépasser uniquement l'œil terminal. Marcottez la vigne. Buttez les fèves semées les 1er et 2 octobre.
	7		
	8		
	9	18 h 05 ♍	Arrachez selon vos besoins les crosnes, salsifis, scorsonères, raiforts, topinambours, panais et poireaux. Paillez le sol pour continuer les récoltes même s'il gèle. Dans le Midi, plantez les échalotes 'Jermor', 'Longor', 'Mikor' et partout 'Griselle'. Enterrez à peine les pointes. Plantez l'ail blanc et violet. Ameublissez les sols lourds. Séparez la terre en grosses mottes sans les briser, le gel s'en chargera à votre place. **Le 11, ne jardinez pas avant 14 h (nœud descendant).**
	10		
	11		
9 h 27	12	10 h 51 ♎	Coupez et broyez les tiges fanées des vivaces. Compostez-les si elles sont saines. Ne taillez pas les graminées et les plantes peu rustiques. Réduisez les rameaux des rosiers arbustifs pour diminuer leur emprise au vent.
	13		
	14	2 h 29 ♏	Forcez des endives. Coupez les feuilles à 3 cm et les racines à 20 cm. Plantez les racines dans une fosse au jardin ou une caisse en cave. Plantez les lierres, vignes vierges devant un mur ; les troènes, éléagnus, charmes, hêtres, en haie, tous les 80 à 100 cm.
	15		
14 h 44	16	2 h 00 ♐	Dans le Midi, récoltez les olives si elles sont mûres. Portez-les au moulin pour en extraire l'huile. Dans les régions douces ou sous un tunnel, semez les fèves 'de Séville à longue cosse', 'd'Aguadulce à très longue cosse' et les pois à grains ronds 'Cador', 'Petit provençal', 'Plein le panier', 'Douce Provence', 'Caractacus', 'Express à longue cosse' ou 'Roi des conserves'.
	17		
	18	9 h 37 ♑	Dégermez à la main les pommes de terre pour qu'elles ne se vident pas de leurs réserves. Contrôlez les légumes conservés en silo, retirez ceux qui s'abîment avant qu'ils ne contaminent les autres. Renforcez si besoin les protections.
	19		
10 h 49	20	8 h 05 ♒	**Le 21, ne jardinez pas après 15 h 55 (périgée).** Semez des pois vivaces grimpants en godets, à raison de 4 ou 5 graines dans chacun. Placez-les sous châssis, vous les protégerez avec des paillassons lors des nuits hivernales les plus froides et les mettrez en place au printemps.
	21		
Lune ascendante	22	13 h 02 ♓	Récoltez la mâche, les choux de Bruxelles, épinards et laitues. Protégez les plus fragiles. À la maison, en terrine, semez du cresson alénois. Placez à la lumière, sans soleil direct. Au chaud, en pot, semez des pépins d'agrumes pour obtenir de jolies plantes vertes. **Le 24, ne jardinez pas (nœud ascendant).**
	23		
	24		
	25	19 h 04 ♈	Dans le Midi, semez les pois à grains ronds. Dans des pots remplis de sable, stratifiez des pépins de pommes et de poires pour obtenir des porte-greffes. Enterrez-les au pied d'un mur face au nord.
	26		
9 h 16	27	17 h 03 ♉	Sous châssis, semez des radis ronds 'Gaudo', 'Gaudry 2' et des carottes de type grelot 'Marché de Paris 4'. Vous les éclaircirez après la levée, tous les 5 cm. Aérez par temps doux. Protégez des limaces et couvrez les châssis de paillassons par temps froid. Stratifiez les graines de cerfeuil tubéreux dans un pot contenant du sable. Couvrez d'un grillage pour les protéger des oiseaux et rongeurs.
	28		
	29		
14 h 11	30	23 h 59 ♊	S'il ne gèle pas, plantez les rosiers et arbustes à racines nues. Enrichissez le sol de corne et de compost. Buttez les greffes des rosiers peu rustiques.

Mes observations

Décembre 2023

Lune descendante 5 h 49	1	♊	Plantez les églantiers à greffer l'été prochain.
	2	10 h 49 ♋	Forcez des endives, au jardin ou en cave. Blanchissez des pissenlits. S'il ne gèle pas, plantez une haie d'arbustes caducs. Ouvrez des trous, enrichissez la terre de compost. Comblez les vides, tassez et arrosez.
	3	1 h 25 ♌	**Le 4, ne jardinez pas après 13 h 35 (apogée).** Hors gel, plantez les fruitiers à racines nues. Taillez ceux à pépins de plein vent. Coupez les gourmands, deux ou trois branches âgées peu productives pour aérer la ramure. Enlevez les mousses et lichens, jetez-les. Éliminez le gui. Ouvrez des trous à la périphérie des ramures, apportez du compost et un engrais retard. Transplantez les rejets de framboisiers en surplus.
	4		
	5		
	6	2 h 34 ♍	En régions douces, plantez l'ail blanc et violet sur une parcelle non fumée récemment. Selon vos besoins, récoltez les crosnes, panais, topinambours, salsifis, scorsonères. Conservez quelques beaux pieds de crosne, de raifort et de topinambour, ils vous permettront de redémarrer la culture au printemps prochain. Continuez la préparation des sols lourds, ne cassez pas les mottes. Au printemps, vous terminerez le travail du gel en affinant et en aplanissant la terre. **Le 8, ne jardinez pas après 10 h 15 (nœud descendant).**
	7		
	8		
	9	19 h 53 ♎	Par temps doux, aérez les artichauts; par temps froid, contrôlez ou renforcez les protections. À la maison, plantez des amaryllis en pot. Enterrez les bulbes de la moitié de leur hauteur dans un mélange léger.
	10		
	11	11 h 17 ♏	Hors période de gel, élaguez les arbres caducs. Respectez leur silhouette. Ôtez le bois mort, aérez les ramures. Curetez les suçoirs du gui ou coupez les branches qui portent les boules. Mastiquez les grosses coupes. Taillez des rames de noisetier.
23 h 31	12		
21 h 52	13	9 h 58 ♐	S'il ne gèle pas, prélevez les greffons des variétés fruitières à multiplier au printemps. Coupez des rameaux sains, de 30 à 40 cm de longueur, avec des yeux bien formés. Liez-les en bottes, identifiez les variétés. Enterrez-les à moitié au pied d'un mur face au nord. En régions douces, semez les fèves à 5 cm de profondeur.
Lune ascendante	14		
	15		
	16	16 h 11 ♑	**Le 16, ne jardinez pas après 13 h 45 (périgée).** Nettoyez les outils: poncez les manches en bois, lavez, affûtez et graissez les lames pour qu'elles ne rouillent pas. Le plan du potager 2024 est arrêté: déterminez les semences nécessaires et achetez-les au plus vite, le choix sera plus important.
	17		
	18	13 h 46 ♒	Au chaud, en terrine, semez les bégonias semperflorens et les pélargoniums. N'enterrez pas les graines des bégonias, tassez simplement avec une planchette. Greffez en incrustation les mignonnes cultivées en pots. Gardez-les en serre, vous les planterez au printemps devant un solide support.
18 h 39	19		
	20	17 h 46 ♓	**Le 21, ne jardinez pas après 8 h 45 (nœud ascendant).** S'il ne gèle pas ou si les cultures sont abritées, récoltez la mâche, les épinards, choux cabus, de Milan et de Bruxelles. À la maison, dans un germoir, faites germer des lentilles, des pois chiches, du soja; en terrine, du pourpier doré, couvrez un peu les graines, tassez avec une planchette et humidifiez.
	21		
	22	1 h 30 ♈	En régions douces, semez les fèves ainsi que les pois à grains ronds, nains ou grimpants. Vous les binerez un peu après leur germination, puis les butterez. Dans le Midi, portez vos olives au moulin pour en extraire l'huile.
	23		
	24	0 h 30 ♉	Sous châssis, à 10 °C, semez des radis 'Gaudry 2' ou 'Flamboyant 5' avec des carottes 'Marché de Paris 4'. Mélangez les deux semences; en récoltant les radis, vous éclaircirez les carottes. Couvrez peu les graines, tassez avec une planchette et arrosez en pluie fine. Vous aérerez par temps doux en milieu de journée. Protégez des limaces et si besoin du froid avec des paillassons.
	25		
	26		
21 h 50 0 h 33	27	8 h 26 ♊	Hors période de gel, plantez les rosiers, les arbustes et les grimpantes à fleurs. Pralinez les racines nues ou hydratez les mottes. Mélangez de la corne et du compost à la terre. Plantez, rebouchez, tassez et arrosez.
	28		
	29	19 h 16 ♋	Par temps doux, aérez les cultures sous abri, épinards, laitues, mâche. Protégez des limaces. Élaguez les arbres caducs. Taillez les saules formés en têtard.
	30	9 h 44 ♌	S'il ne gèle pas, installez les petits fruits vendus à racines nues (framboisiers, cassissiers, groseilliers). Prévoyez une armature pour palisser les framboisiers. Enrichissez le sol de compost bien décomposé et de corne broyée. **Bonne année !**
	31		

Mes observations

Janvier 2024

Lune descendante 4h30	1	♌	**Le 1er, ne jardinez pas après 11h20 (apogée).** Arrachez les rejets de framboisiers trop éloignés des pieds d'origine. Replantez-les ailleurs, en ligne, devant une armature, à 1 m d'écartement.
	2	11h54	En régions douces et en sol léger, drainé, sur une parcelle non fumée récemment, plantez les échalotes longues 'Jermor', 'Longor' et 'Mikor' en les espaçant de 15 cm. Installez l'ail blanc 'Messidor', 'Messidrôme' ou 'Thermidrôme', l'ail violet 'Germidour'. Séparez les caïeux, conservez ceux du tour des têtes. Dans des sillons espacés de 20 cm, placez les caïeux, pointe en l'air tous les 10 à 12 cm. Enterrez peu l'ail et l'échalote, n'arrosez pas. **Le 4, ne jardinez pas après 14h45 (nœud descendant).**
	3	♍	
	4		
	5		
	6	6h25 ♎	Travaillez les emplacements des futurs artichauts. Ameublissez la terre sans la retourner et enrichissez-la avec du compost bien décomposé. S'il ne gèle pas, plantez les arbustes à fleurs.
	7		
	8	22h19 ♏	Préparez le sol de la future aspergeraie. Tous les 80 cm, ouvrez des tranchées de 40 cm de largeur et 25 cm de profondeur. Mélangez du compost mûr au fond et rebouchez. Vous y placerez les griffes en mars ou en avril.
	9		
8h03	10	21h03 ♐	Dans toutes les régions, semez les pois ronds nains, 'Douce Provence', 'Petit provençal', 'Plein le panier' ou grimpants, 'Caractacus', 'Express à longue cosse', 'Roi des conserves' et les mangetout 'Bamby', 'Norly'. Espacez les rangs de 30 à 40 cm et les grains de 3 cm. Couvrez-les, tassez au râteau et arrosez.
12h57	11		
Lune ascendante	12	2h22 ♑	Sous châssis, en lignes espacées de 15 cm, semez des poireaux 'Gros long d'été 2', 'Jaune gros du Poitou', 'Electra'. Dispersez bien les graines, fermez les sillons, tassez et arrosez en pluie fine. À récolter en juin et en juillet. **Le 13, ne jardinez pas avant 16h40 (périgée).**
	13		
	14	22h36 ♒	Au chaud, en terrine, semez des choux-fleurs 'Sérac' ou 'Neckarperle'. Dispersez les graines et couvrez de terre fine. Tassez avec une planchette et posez une vitre. En serre, en caissette, semez des bégonias semperflorens (sans couvrir les graines), œillets Chabaud et pélargoniums.
	15		
	16	0h04 ♓	Au chaud, en caissette, en répartissant bien les graines, semez des choux cabus 'Cœur de bœuf', 'Tête de pierre', 'Marché de Copenhague' et 'Express'. Pour prolonger les récoltes ou protéger du froid, couvrez d'un voile d'hivernage la mâche, les épinards et les laitues d'hiver. **Le 17, ne jardinez pas avant 9h55 (nœud ascendant).**
	17		
4h52	18	8h03 ♈	Dans les régions clémentes, semez les pois à grains ronds, les mangetout et les fèves. Ouvrez des sillons espacés de 30 à 40 cm et dispersez-y les grains. Fermez-les et tassez avec le dos du râteau. Arrosez si le sol est sec.
	19		
	20	7h13 ♉	Sous abri, semez des radis de tous les mois 'de Dix-huit jours', 'Flamboyant 5', 'Gaudry 2'. Semez les variétés rondes en surface, les demi-longues à 3 cm de profondeur. Mélangez les graines avec celles de carottes 'Marché de Paris 4' ou 'Touchon'. En récoltant les radis dans un mois, vous éclaircirez les carottes. Sous abri, semez des navets 'Jaune boule d'or', 'de Croissy' ou 'de Milan rouge'. Protégez la culture des limaces et aérez par beau temps.
	21		
	22		
14h40	23		
	24	16h17 ♊	S'il ne gèle pas, préparez les emplacements des futurs artichauts. Plantez les rosiers à racines nues et les grimpantes devant un support. Pralinez les racines nues ou hydratez les mottes.
18h53	25	3h29 ♋	Préparez la future aspergeraie. Tous les 80 cm, ouvrez des tranchées de 40 cm de largeur et 25 cm de profondeur. Plantez une haie d'arbustes feuillus. Coupez les rames de noisetier qui serviront de tuteurs.
	26		
Lune descendante	27	18h09 ♌	Hors période de gel, élaguez les pommiers et poiriers de plein-vent. Enlevez les mousses et lichens de leurs troncs avec une brosse en chiendent puis pulvérisez un traitement d'hiver. Taillez les petits fruits et actinidias. Faites des boutures avec les coupes des cassissiers et groseilliers. Enterrez-les en place, par trois, à 1 m de distance. Buttez les fèves quand elles mesurent 20 cm de hauteur. **Le 29, ne jardinez pas avant 14h20 (apogée).**
	28		
	29		
	30	19h23 ♍	Dans toutes les régions, en sol non fumé récemment, plantez les échalotes 'Mikor', 'Jermor' ou 'Longor'. Espacez les sillons de 20 à 30 cm, les caïeux de 15 cm, enterrez peu les pointes et n'arrosez pas. Binez et désherbez jusqu'à la récolte, ne paillez pas le sol. **Le 31, ne jardinez pas après 16h10 (nœud descendant).**
	31		

Mes observations

Février 2024

0 h 17	1	♍	En sol bien drainé, installez l'ail rose 'Printanor', 'Flavor' ou 'Cledor' en conservant les gousses du tour des têtes. Rebouchez les sillons en couvrant peu les caïeux, les pointes doivent rester légèrement visibles.
	2		
	3	14 h 55 ♎	Après les grands froids, dégagez les artichauts. Laissez deux œilletons par pied. Mettez en culture les bégonias tubéreux, les cannas, plantez les anémones de Caen et renoncules. Repiquez au chaud les bégonias semperflorens semés les 14 et 15 janvier.
	4	7 h 46 ♏	Repiquez les semis des 16 et 17 janvier : les laitues en place, tous les 30 cm, en laissant flotter les collets ; les choux cabus en pépinière, tous les 10 cm, en enterrant la base des tiges. Protégez des limaces.
	5		
18 h 02	6	7 h 33 ♐	En serre, au chaud à 18-20 °C, semez en terrines des tomates 'Cœur de bœuf', 'Saint-Pierre', 'des Andes', 'Green Zebra', 'Poire jaune', 'Pyros'. Couvrez peu les graines, tassez et arrosez. Semez des aubergines, piments et poivrons, au chaud en caissettes remplies d'un mélange léger. Couvrez d'une vitre. Retournez-la tous les jours pour ôter la condensation.
	7		
	8	13 h 19 ♑	Au chaud (20-25 °C), dans une miniserre, dans un mélange léger, semez le céleri-rave 'Monarch' dans de petits sillons. Couvrez peu les graines, tassez avec une planchette et vaporisez d'eau. Fermez le couvercle et maintenez humide jusqu'à la levée.
23 h 59	9		
Lune ascendante	10	9 h 01 ♒	**Le 10, ne jardinez pas après 14 h 45 (périgée).** En pépinière abritée, semez des brocolis. Sous abri ou à chaud en terrine, semez des choux-fleurs d'été. Couvrez un peu les graines, tassez et vaporisez d'eau. En terrine, sans couvrir les graines, semez des impatiens.
	11		
	12	8 h 18 ♓	**Le 13, ne jardinez pas après 12 h 55 (nœud ascendant).** Semez, en pépinière, des laitues pommées, romaines, batavias ou à couper. Semez, en lignes distantes de 20 à 30 cm, des épinards de printemps, des pissenlits, de la ciboulette, du cresson alénois, de la roquette, du persil et du cerfeuil. Maintenez le sol frais jusqu'à la levée.
	13		
	14	15 h 06 ♈	Semez les pois nains ou grimpants, ronds 'Douce Provence', 'Petit provençal', 'Plein le panier', mangetout 'Bamby', 'Corne de bélier', 'Norly', 'Normand' et les fèves. Écartez les lignes de 30 à 40 cm. Vous les binerez quelques jours après leur germination.
	15		
16 h 00	16	13 h 08 ♉	Semez des oignons de couleur 'Jaune des Cévennes', 'Espagnol', 'Paille des Vertus', 'Rouge de Florence' ou blancs 'de Barletta', 'de Vaugirard', 'Printanier parisien', en rangs larges espacés de 30 à 40 cm, à 1 ou 2 cm de profondeur. À éclaircir ensuite à 15 ou 20 cm. Semez des poireaux d'été et d'automne, sous châssis ou en pépinière, 'Jaune gros du Poitou', 'Malabare', 'Monstrueux d'Elbeuf'. Vous éclaircirez les jeunes plants tous les 5 cm un peu après la levée.
	17		
	18		
9 h 40	19		
	20	21 h 57 ♊	Repiquez au chaud, en pots individuels les choux-fleurs semés les 14 et 15 janvier. Œilletonnez les artichauts. Divisez les perce-neige en vert. Bouturez les chrysanthèmes, fuchsias et pélargoniums.
	21	9 h 28 ♋	Préparez le sol de la future aspergeraie (voir les 25 et 26 janvier). S'il ne gèle pas, plantez les arbustes caducs en haie tous les 80 à 100 cm d'écartement sur la ligne, bouchez et arrosez copieusement. Taillez les bordures et topiaires de buis.
	22		
	23	0 h 28 ♌	Taillez les cassissiers et les groseilliers. Supprimez à leur base les tiges âgées situées au centre qui fructifient peu. Bouturez des rameaux de l'année passée, de 20 cm de longueur. Plantez-les par trois, en place, en écartant les groupes de 1 m sur une ligne. Binez les fèves et pois semés les 18 et 19 janvier, posez les rames pour les variétés grimpantes. **Le 25, ne jardinez pas après 10 h 50 (apogée).**
13 h 30	24		
	25		
	26	1 h 55 ♍	**Le 27, ne jardinez pas après 18 h 45 (nœud descendant).** En sol non fumé récemment, plantez l'ail et les échalotes en enterrant peu les caïeux. Ce n'est pas la peine d'arroser. Installez les pommes de terre précoces 'Belle de Fontenay', 'Amandine', 'Manon'. Espacez les rangs de 80 cm, les plants de 35 cm, à 10 cm de profondeur. Vous les butterez quand le feuillage aura 25 cm de hauteur. Plantez les crosnes, topinambours et raiforts. Repiquez pour la première fois en pépinière les céleris-raves semés le 9 février. Épointez les racines.
	27		
	28		
	29	21 h 47	

Mes observations

La Lune dans tous ses états

Les éclipses et la croissance des plantes

Lorsque la Lune est pleine ou nouvelle lors de son passage à un nœud, nous observons sur Terre une éclipse de Lune ou de Soleil. Les influences qu'elle exerce sur Terre ont un effet négatif sur le développement des végétaux. Il est préférable de suspendre tous les travaux de jardinage. Au cours de l'année 2023, il y aura quatre éclipses : le 20 avril (Soleil), le 5 mai (Lune), le 14 octobre (Soleil) et le 28 octobre (Lune).

SHUTTERSTOCK

SHUTTERSTOCK

La redoutable lune rousse sévit en mai

"Les gelées de la lune rousse, de la plante brûle la pousse." Même avec le réchauffement climatique, cette lunaison, qui commence cette année le 20 avril avec la nouvelle lune et prend fin le 19 mai, reste une période difficile pour les jardins. Lorsque le temps est ensoleillé, sans nuages dans la journée et clair pendant la nuit, on observe un refroidissement nocturne très rapide et important. Des gelées blanches se forment et grillent les jeunes pousses et les feuilles des plantes. Ce gel peut avoir des conséquences catastrophiques : destruction des fruits à peine formés, des jeunes plants de pommes de terre, de tomates et autres légumes du soleil, des pélargoniums et autres fleurs d'été récemment plantées. *"L'hiver n'est point passé, que lune rousse n'ait décliné."*

Les super lunes

Lors de sa révolution autour de la Terre, la Lune est à une distance qui varie entre 406 700 km lorsqu'elle est le plus éloignée : à l'apogée ; et 356 500 km quand elle est au plus près : au périgée. Cette différence s'observe à l'œil nu si vous regardez le globe lunaire, qui semble avoir un diamètre apparent plus ou moins grand dans le ciel. Quand la lune est pleine au périgée, on la surnomme "super lune", car elle nous apparaît beaucoup plus grosse dans le ciel. Si la météo est favorable, ce sera l'occasion de faire de belles photographies. L'année 2023 sera marquée par quatre super lunes : lundi 3 juillet, mardi 1er août, jeudi 31 août et vendredi 29 septembre.

Rustica Jeux

CULTIVEZ AUSSI VOTRE ESPRIT

Tous les 2 mois
300 JEUX DES ACTUS
5 pages de BD

A découvrir dans votre rayon presse

Et sur www.laboutiquejardinmaison.fr

Au potager, visez l'autonomie !

Actualités : les évènements dans les parcs et les jardins

Jardin : nos conseils pour des paniers variés et bien remplis

Cuisine : gourmandises salées : les galettes, tant de régals

Maison : un jardin d'hiver au vert toute l'année

Nature : les animaux du royaume des neiges

Bien dans ma vie : recettes santé avec les arbres médicinaux

160 pages de conseils, d'idées et de recettes

En vente dans votre rayon presse

Rustica

VOTRE CALENDRIER LUNAIRE 2023

Août

1er M	2 M	3 J	4 V	5 S	6 D	7 L	8 M	9 M	10 J	11 V	12 S	13 D	14 L	15 M	16 M	17 J	18 V	19 S	20 D	21 L	22 M	23 M	24 J	25 V	26 S	27 D	28 L	29 M	30 M	31 J
Jours-racines		Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines			Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits			Jours-racines			Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines		Jours-fleurs	
Pleine lune	Per.					Ld	Dernier quartier								Ap. Nouvelle lune					Ld			Premier quartier						Per.	Pleine lune
Coucher 3h11 Lever 20h02	Coucher 4h42 Lever 20h20	Coucher 6h14 Lever 20h51	Coucher 7h43 Lever 21h09	Coucher 9h08 Lever 21h25	Coucher 10h29 Lever 21h42	Coucher 11h49 Lever 22h	Coucher 13h08 Lever 22h21	Coucher 14h25 Lever 22h47	Coucher 15h37 Lever 23h22	Coucher 16h42 Lever -	Lever 0h06 Coucher 17h36	Lever 1h01 Coucher 18h19	Lever 2h04 Coucher 18h51	Lever 3h12 Coucher 19h15	Lever 4h21 Coucher 19h34	Lever 5h30 Coucher 19h50	Lever 6h38 Coucher 20h03	Lever 7h45 Coucher 20h16	Lever 8h52 Coucher 20h29	Lever 10h01 Coucher 20h43	Lever 11h13 Coucher 20h59	Lever 12h28 Coucher 21h20	Lever 13h46 Coucher 21h49	Lever 15h03 Coucher 22h29	Lever 16h14 Coucher 23h25	Lever 17h12 Coucher -	Coucher 0h39 Lever 17h56	Coucher 3h06 Lever 18h28	Coucher 3h38 Lever 18h52	Coucher 5h09 Lever 19h11

Septembre

1er V	2 S	3 D	4 L	5 M	6 M	7 J	8 V	9 S	10 D	11 L	12 M	13 M	14 J	15 V	16 S	17 D	18 L	19 M	20 M	21 J	22 V	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S
Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines				Jours-fleurs	Jours-feuilles		Jours-fruits			Jours-racines				Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines		Jours-fleurs		Jours-feuilles	
		Ld			Dernier quartier						Ap.			Nouvelle lune		Ld					Premier quartier	Équinoxe d'automne					Per.	Pleine lune	Ld
Coucher 6h38 Lever 19h28	Coucher 8h03 Lever 19h45	Coucher 9h27 Lever 20h03	Coucher 10h49 Lever 20h23	Coucher 12h09 Lever 20h48	Coucher 13h26 Lever 21h20	Coucher 14h25 Lever 22h01	Coucher 15h34 Lever 22h52	Coucher 16h20 Lever 23h54	Coucher 16h55 Lever -	Lever 1h02 Coucher 17h21	Lever 2h11 Coucher 17h41	Lever 3h20 Coucher 17h57	Lever 4h29 Coucher 18h11	Lever 5h36 Coucher 18h24	Lever 6h44 Coucher 18h37	Lever 7h53 Coucher 18h50	Lever 9h04 Coucher 19h06	Lever 10h17 Coucher 19h25	Lever 11h34 Coucher 19h50	Lever 12h51 Coucher 20h24	Lever 14h03 Coucher 21h13	Lever 15h04 Coucher 22h17	Lever 15h52 Coucher 23h37	Lever 16h27 Coucher -	Coucher 1h05 Lever 16h53	Coucher 2h35 Lever 17h14	Coucher 4h02 Lever 17h31	Coucher 5h30 Lever 17h48	Coucher 6h56 Lever 18h05

Octobre

1er D	2 L	3 M	4 M	5 J	6 V	7 S	8 D	9 L	10 M	11 M	12 J	13 V	14 S	15 D	16 L	17 M	18 M	19 J	20 V	21 S	22 D	23 L	24 M	25 M	26 J	27 V	28 S	29 D	30 L	31 M
Jours-fruits		Jours-racines			Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits			Jours-racines			Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines		Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines	
					Dernier quartier				Ap.				Nouvelle lune	Ld							Premier quartier				Per.		Ld	Pleine lune		
Coucher 8h20 Lever 18h24	Coucher 9h44 Lever 18h47	Coucher 11h06 Lever 19h16	Coucher 12h21 Lever 19h55	Coucher 13h26 Lever 20h44	Coucher 14h17 Lever 21h43	Coucher 14h56 Lever 22h49	Coucher 15h35 Lever 23h58	Coucher 15h47 Lever -	Lever 1h08 Coucher 16h05	Lever 2h17 Coucher 16h19	Lever 3h25 Coucher 16h32	Lever 4h33 Coucher 16h45	Lever 5h42 Coucher 16h58	Lever 6h53 Coucher 17h13	Lever 8h06 Coucher 17h31	Lever 9h23 Coucher 17h54	Lever 10h41 Coucher 18h25	Lever 11h55 Coucher 19h06	Lever 12h59 Coucher 20h07	Lever 13h50 Coucher 21h21	Lever 14h28 Coucher 22h44	Lever 14h56 Coucher -	Coucher 0h10 Lever 15h18	Coucher 1h36 Lever 15h35	Coucher 3h01 Lever 15h52	Coucher 4h25 Lever 16h08	Coucher 5h49 Lever 16h26	Coucher 7h14 Lever 16h46	Coucher 8h38 Lever 17h13	Coucher 9h58 Lever 17h47

Novembre

1er M	2 J	3 V	4 S	5 D	6 L	7 M	8 M	9 J	10 V	11 S	12 D	13 L	14 M	15 M	16 J	17 V	18 S	19 D	20 L	21 M	22 M	23 J	24 V	25 S	26 D	27 L	28 M	29 M	30 J
Jours-racines	Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits			Jours-racines				Jours-fleurs	Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines		Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines				Jours-fleurs
	Ld			Dernier quartier	Ap.					Per.		Nouvelle lune							Premier quartier	Per.			Ld			Pleine lune		Ld	
Coucher 11h09 Lever 18h32	Coucher 12h09 Lever 19h29	Coucher 12h54 Lever 20h33	Coucher 13h27 Lever 21h43	Coucher 13h52 Lever 22h53	Coucher 14h11 Lever -	Lever 0h02 Coucher 14h26	Lever 1h10 Coucher 14h40	Lever 2h18 Coucher 14h52	Lever 3h26 Coucher 15h05	Lever 4h37 Coucher 15h19	Lever 5h50 Coucher 15h36	Lever 7h07 Coucher 15h57	Lever 8h26 Coucher 16h26	Lever 9h43 Coucher 17h06	Lever 10h53 Coucher 18h01	Lever 11h48 Coucher 19h11	Lever 12h38 Coucher 20h22	Lever 13h Coucher 21h57	Lever 13h23 Coucher 23h21	Lever 13h41 Coucher -	Coucher 0h44 Lever 13h50	Coucher 2h05 Lever 14h13	Coucher 3h26 Lever 14h30	Coucher 4h48 Lever 14h48	Coucher 6h11 Lever 15h12	Coucher 7h32 Lever 15h42	Coucher 8h49 Lever 16h22	Coucher 9h10 Lever 17h14	Coucher 10h46 Lever 18h16

Décembre

1er V	2 S	3 D	4 L	5 M	6 M	7 J	8 V	9 S	10 D	11 L	12 M	13 M	14 J	15 V	16 S	17 D	18 L	19 M	20 M	21 J	22 V	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S	31 D
	Jours-feuilles	Jours-fruits			Jours-racines				Jours-fleurs	Jours-feuilles		Jours-fruits			Jours-racines		Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines			Jours-fleurs	Jours-feuilles		Jours-fruits
			Ap.	Dernier quartier			Ld				Nouvelle lune				Per.			Premier quartier		Ld	Solstice d'hiver					Pleine lune				
Coucher 11h25 Lever 19h25	Coucher 11h53 Lever 20h26	Coucher 12h14 Lever 21h46	Coucher 12h31 Lever 22h55	Coucher 12h48 Lever -	Lever 0h02 Coucher 12h58	Lever 1h09 Coucher 13h11	Lever 2h18 Coucher 13h24	Lever 3h29 Coucher 13h39	Lever 4h44 Coucher 13h58	Lever 6h03 Coucher 14h24	Lever 7h23 Coucher 14h59	Lever 8h37 Coucher 15h49	Lever 9h41 Coucher 16h56	Lever 10h28 Coucher 18h16	Lever 11h03 Coucher 19h43	Lever 11h28 Coucher 21h09	Lever 11h48 Coucher 22h33	Lever 12h04 Coucher 23h54	Lever 12h20 Coucher -	Coucher 1h14 Lever 12h35	Coucher 2h33 Lever 12h53	Coucher 3h54 Lever 13h14	Coucher 5h14 Lever 13h41	Coucher 6h21 Lever 14h16	Coucher 7h40 Lever 15h03	Coucher 8h37 Lever 16h02	Coucher 9h21 Lever 17h09	Coucher 9h53 Lever 18h20	Coucher 10h17 Lever 19h31	Coucher 10h35 Lever 20h40

Janvier 2024

1er L	2 M	3 M	4 J	5 V	6 S	7 D	8 L	9 M	10 M	11 J	12 V	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 J	19 V	20 S	21 D	22 L	23 M	24 M	25 J	26 V	27 S	28 D	29 L	30 M	31 M
Jours-fruits		Jours-racines			Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines		Jours-fleurs		Jours-feuilles		Jours-fruits		Jours-racines				Jours-fleurs	Jours-feuilles		Jours-fruits			Jours-racines	
Ap.			Dernier quartier							Nouvelle lune		Per.				Ld	Premier quartier							Pleine lune				Ap.		Ld
Coucher 10h51 Lever 21h48	Coucher 11h04 Lever 22h54	Coucher 11h16 Lever -	Lever 0h01 Coucher 11h29	Lever 1h10 Coucher 11h43	Lever 2h22 Coucher 12h	Lever 3h37 Coucher 12h21	Lever 4h56 Coucher 12h51	Lever 6h14 Coucher 13h34	Lever 7h24 Coucher 14h34	Lever 8h19 Coucher 15h30	Lever 9h Coucher 17h17	Lever 9h30 Coucher 18h48	Lever 9h52 Coucher 20h16	Lever 10h10 Coucher 21h40	Lever 10h26 Coucher 23h02	Lever 10h42 Coucher -	Coucher 0h23 Lever 10h59	Coucher 1h43 Lever 11h18	Coucher 3h03 Lever 11h43	Coucher 4h20 Lever 12h15	Coucher 5h31 Lever 12h57	Coucher 6h32 Lever 13h51	Coucher 7h19 Lever 14h55	Coucher 7h54 Lever 16h05	Coucher 8h20 Lever 17h17	Coucher [illegible] Lever 18h27	Coucher 8h56 Lever 19h35	Coucher 9h10 Lever 20h42	Coucher 9h22 Lever 21h48	Coucher 9h35 Lever 22h56

Jours-fruits
Jours-fleurs
Jours-racines
Jours-feuilles

LES 4 PHASES DE LA LUNE

Nouvelle lune
Premier quartier
Pleine lune
Dernier quartier

Nœud lunaire ascendant
Nœud lunaire descendant

Ap. : apogée
Per. : périgée

Source : IMCCE (horaires en heure légale pour le méridien de Greenwich)

VOTRE CALENDRIER LUNAIRE 2023

Tous les horaires sont donnés en temps universel (T.U.). Pour obtenir l'heure officielle, il faut ajouter 2 h en été, du dimanche 26 mars au samedi 28 octobre 2023, et seulement 1 h en hiver avant et après ces dates, sauf si le changement d'heure saisonnier est supprimé.